

VOL 8 - ISSUE 80 MARCH 2016

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Regd. No. SC-1333

Rs. 150

PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk

PDFBOOKSFREE.PK

جاننے کین وڈ مصلیٰ فوڈ فیسٹول کا مکمل احوال

مصلیٰ کے شفیق کے کھانوں کی مزید ارتراکب

پڑھے جوہر، موئے نجف کے فوائد



MASALA

TV FOOD MAG



Volume 8 - Issue 80 March 2016

Content



50

> Tarka

15

> Editorial

اداریہ

58

> Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

17

> Special Article

کین وڈ مصالہ فیملی فیسٹول

66

> Food Diaries

فوڈ ڈائریز

23

> Food Facts

فوڈ فیکٹس

74

> Lively Weekends

لایو لی ویک اینڈز

24

> Handi

ہانڈی

83

> Children Special

بچوں کا مصالہ

32

> Dawat

دعوت

89

> Totkay

ٹوٹکے

40

> Masala Mornings

مصالہ مارننگز

قارئین محترم
السلام وعلیکم!

8 مارچ 'خواتین کے عالمی دن' کے موقع پر جب بھی پاکستانی خواتین اور ان کی صلاحیتوں پر بات کرنے کا موقع آتا ہے تو ذہن کے پردے پر اس موضوع کے حوالے سے لکھنے کیلئے بے شمار حروف اور لا تعداد باتیں ابھر آتی ہیں پھر احساس ہوتا ہے اپنی خواتین کو چند لفظوں 'ذہن' یا صلاحیت' یا وقار' ہنرمند اور با حوصلہ۔' میں ہی سمیٹا جاسکتا ہے۔ یہ درست ہے کہ پاکستان میں خواتین کو آگے بڑھنے کے مواقع میسر نہیں آتے لیکن جہاں جہاں ہماری خواتین کو آگے آنے کا موقع دیا گیا وہاں وہاں انہوں نے خود کو ہر طرح سے اہل ثابت کیا ہے۔ ایسی خواتین کے ناموں سے تاریخ پاکستان بھری ہوئی ہے جنہوں نے تحریک پاکستان سے لے کر آج تک مردوں کے نہ صرف شانہ بشانہ بلکہ ان سے آگے بڑھ کر بے نظیر کارہائے نمایاں سرانجام دیئے۔ مادر ملت فاطمہ جناح، بیگم مولانا محمد علی جوہر، بیگم سہلی قصدق حسین، بیگم جہاں آرا شاہنواز، بیگم رعنا لیاقت علی خان، بیگم جی اے خان، بیگم نذیر طہ، بیگم محمد اعجاز رسول، آغا طاہرہ بیگم، بیگم حمید النساء، بیگم شیریں وہاب، بیگم شفیع احمد، بیگم اقبال حسین ملک، بیگم پروفیسر سردار حیدر جعفر، بیگم گیتی آرا، بیگم ہمد کمال الدین، بیگم فرخ حسین، بیگم زری سرفراز، بیگم شائستہ اکرام اللہ، فاطمہ بیگم، وقار النساء، نون، لیڈی ہارون، خاور سلطانہ، بیگم زاہد قریشی، اُمۃ الجدید رضا اللہ، اُمۃ العزیز، نور الصباح، بیگم صاحبزادی محمودہ، بیگم شیم جالندھری سمیت متعدد عظیم خواتین کے نام ذہنوں پر نقش ہیں۔ یہ سلسلہ یہاں تھما نہیں ہے بلکہ بے نظیر بھٹو، ڈاکٹر فہمیدہ مرزا، حنا ربانی کھر، فریال تالپور، فرح ناز، اصفہانی، بشری رحمن، نسreen قصوری، خوش بخت شجاعت، روشانہ ظفر، آمنہ تاثیر، بلقیس ایدھی، فرحت ہاشمی، سیماء عزیز، نگہت ہاشمی، مشرف حمی، مسز مسرت اکرام، شفقت سلطانہ، امینہ سید بانو قدسیہ، رضیہ بیٹ، پروین شاکر، نسیم زہرہ، میجر جنرل شاہدہ ملک، پیر سٹر شاہدہ جمیل، ڈاکٹر شاہدہ وزارت علی، پروفیسر ابتیلا غلام علی، ڈاکٹر نفیسہ صادق فاضل، پائلٹ شازیہ احمد اور حنا طاہرہ پاکستان کرکٹ بورڈ خواتین کی چیئر پرسن بشری اعتراف، پاکستانی نژاد ایم آئی ٹی پروفیسر نرگس ماڈل، فاطمہ ثریا بجیا، زہرہ نگاہ، بٹوکاظمی، ذبیہہ طارق، مہتاب اکبر راشدی اور ڈاکٹر سلطانہ صدیقی کس کس کا نام لیں ہر شخصیت اپنی جگہ ایک گورناریاب ہے جو ایک جانب وزارت عظمیٰ سے لے کر ٹی وی چینل کی صدارت تک کے عہدے پر فائز ہے تو دوسری جانب ملبوسات کی تیاری سے باورچی خانے تک میں براجمان ہونے کے باوجود ساری دنیا کی نگاہوں کا ہدف نظر آتی ہے۔ یہ ہماری وہ خواتین ہیں جن پر صرف پاکستان نہیں بلکہ دنیا بھر میں موجد پاکستانیوں کو فخر ہے۔

ادارہ

8 مارچ ایسی کامیاب خواتین کی جانب دیکھنے کا دن ہے۔ مسائل و مصائب میں مبتلا خواتین انہیں دیکھیں، کیونکہ انہوں نے بھی اپنا مقام اور نام بنانے کیلئے کئی مسائل اور مراحل طے کئے، مصائب سے گھبرا کر پیچھے ہٹ جانے کے بجائے حوصلہ مجتمع کر کے آگے بڑھیں اور مشکلات کو صبر سے شکست دی۔ خود کو مظلوم سمجھنا چھوڑیں اپنی صلاحیتوں کو پہچانیں، خود کو معاشی طور پر مضبوط بنائیں اور ثابت کر دیں کہ نسلوں کی امین عورت کی حیثیت مسلمہ ہے۔ وہ چاہے تو کسی ملک کی حکمرانی کرے اور چاہے تو جہاز لے کر عرش تک جائے، ضرورت ہے تو اس کی صلاحیتوں کو سراہئے اور حوصلہ افزائی کی جس کیلئے اس کا باپ، بھائی، شوہر یا بیٹا کوئی بھی اپنا کردار ادا کر کے اپنے خاندان کو ایک قابل فخر عورت کا تحفہ دے سکتا ہے۔

چیف ایڈیٹر: سلطانہ صدیقی، جوائنٹ ایڈیٹر: شازیہ انوار

اسسٹنٹ ایڈیٹر: معاذ احمد، ایڈیٹوریل اسسٹنٹ: نصر خان، سینئر ویڈیو لائزر: سید نبیل احمد، ڈیزائنر: یوسف رضوی، فوٹو گرافی: احسن قریشی، حارث عثمانی، ایڈورٹائزنگ منیجر: منور حسین، بھٹی munawar.h@masalatv.tv، فون: 0333 2168390، ڈسٹری بیوٹر: رہبر نیوز ایجنسی، 0333 2168390، پرنٹر: پونی پرنٹ، ہم نیٹ ورک لمیٹڈ: بلڈنگ نمبر 10/11، حسن علی اسٹریٹ، متصل آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی: 74000، پوائے این نمبر: 111-486-111، مزید معلومات کیلئے رابطہ کریں: shazia.anwar@hum.tv، آن لائن خریداری کیلئے رابطہ کریں: http://www.masala.tv/masalamag/

KENWOOD



MASALA
family
FESTIVAL

FUN | FOOD | GAMES | CHEFS

A BIG THANKS

to all the Karachites for being a part of the
Kenwood Masala Family Festival.

You were amongst the **200,000+** attendees
who made this event a huge success.

Presented by: **KENWOOD**

Co-Sponsor:  **telenor**
کروٹیکم

Supported by:





CANOLIVE®



Radio Porters:



www.masala.tv  /masalatv  /masalatvrecipes

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk



KENWOOD



MASALA
family
FESTIVAL

FUN | FOOD | GAMES | CHEFS



”کین وڈ مصالحہ فیملی فیسٹول“ کا انتہائی کامیاب انعقاد

فیسٹول میں لاکھوں شائقین کا جھوم اور کاروباری حضرات کی دلچسپی اس کی کامیابی کی شاہد ہے شازیہ انوار



دنیا کا کوئی ترقی یافتہ یا ترقی پذیر ملک ایسا نہیں جہاں مقامی صنعت و تجارت کو فروغ دینے کی غرض سے نمائشوں کا اہتمام نہ کیا جاتا ہو۔ پاکستان میں بھی کراچی اور لاہور کے ایکسپو سینٹرز میں بھی شاید ہی کوئی مہینہ نمائشوں یا تقریبات سے خالی جاتا ہوگا لیکن جو اہمیت اور مقام مصالہ فیملی فیسٹول کو حاصل ہے وہ کسی اور کو کہاں اس کا ثبوت فیسٹول میں کاروباری حضرات کی دلچسپی اور شائقین کا وہ ہجوم ہے جس کی تعداد ہزاروں نہیں بلکہ لاکھوں میں ہے۔ یہ فیسٹول کی کامیابی ہی تو ہے جو اسے دھیرے دھیرے کراچی اور لاہور میں ثقافتی میلے کی حیثیت حاصل ہوتی جا رہی ہے۔

کراچی میں اس سال گزشتہ سال کے مقابلے میں زیادہ شاندار انداز میں "کین وڈ مصالہ فیملی فیسٹول" کا انعقاد عمل میں آیا۔ فیسٹول کے آغاز کیلئے صبح 11 بجے کے وقت کا اعلان کیا گیا تھا لیکن ایکسپو سینٹر کے باہر ٹکٹ خریدنے والوں کی قطاریں صبح 9 بجے ہی لگتی شروع ہو گئیں۔ انتہائی سازگار موسم میں منعقدہ اس فیسٹول کے شرکاء کیلئے "ہم مصالہ" کے اسٹال پر سرگرمیاں عروج پر تھیں جبکہ اس سے منسلک پبلیکیشنز کے اسٹال پر ہم نیٹ ورک کی مطبوعات کی فروخت جاری تھی۔ ان دونوں اسٹالوں پر صبح ہی سے لوگوں کا ہجوم تھا جن کی تفریح طبع کیلئے ایک جانب جادو گر اپنی جادوگری دکھا رہے تھے تو دوسری جانب مختلف معروف و غیر معروف گلوکار پاکستانی ایٹا بھ بچن (پرویز بچن) انڈین گانوں پر ڈانس کر کے حاضرین کی داد وصول کر رہے تھے۔

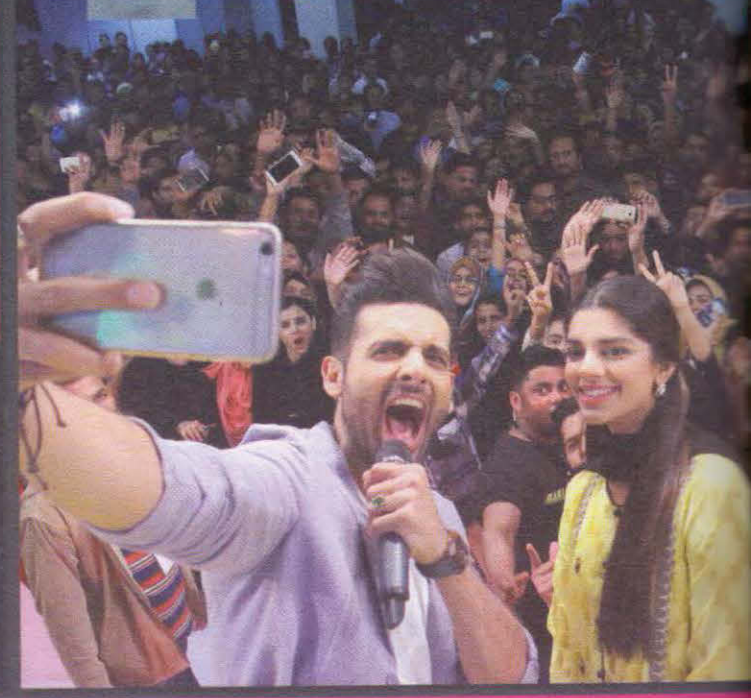
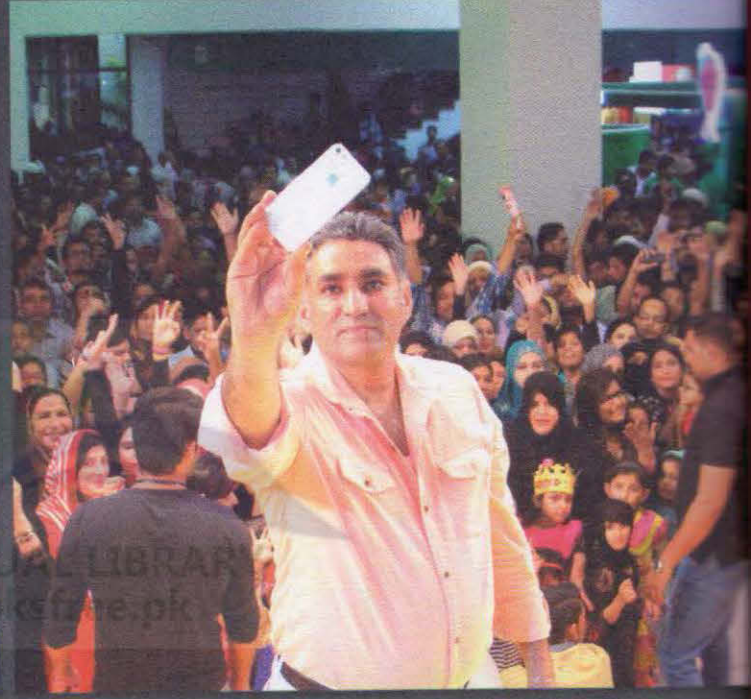
کین وڈ کی جانب سے فیسٹول کے تمام شرکاء کو کچی ڈراء کے ذریعے قیمتی انعامات جیتنے کا موقع دیا گیا۔ مصالہ کے اسٹال سے ہر ایک گھنٹے کے بعد جیتنے والوں کے ناموں کا اعلان کیا

کراچی میں اس سال گزشتہ سال کے مقابلے میں زیادہ شاندار انداز میں "کین وڈ مصالہ فیملی فیسٹول" کا انعقاد عمل میں آیا۔ فیسٹول کے آغاز کیلئے صبح 11 بجے کے وقت کا اعلان کیا

فیسٹول میں آنے والوں کیلئے کین وڈ، کنورٹر، شکر گنچ، مہران، ٹورس انٹرٹینمنٹ، یوفون، میزبان اور کموسیت کھانے پینے، کھریلو سجاوٹی اشیاء، ہارچی خانے کے آلات، حسن و آرائش اور صحت کے حوالے سے بے شمار اسٹائل لگائے گئے تھے جہاں رعایتی داموں پر فروخت کی جانے والی اشیاء، نوجوان بوڑھے اور بچوں کی توجہ کا مرکز نظر آئیں۔

ہال سے باہر نگلیں ایک جانب فوڈ کورٹ لگایا گیا جہاں ایک جانب لوگ مشہورہ معروف برانڈز کے کھانوں سے لطف اندوز ہوتے دکھائی دیئے تو دوسری جانب بچوں کیلئے سجایا گیا خصوصی ایریا بچوں کی توجہ کا مرکز بنا رہا جہاں فلوئنگ بولس، جیپنگ کینسل، میری گورڈنڈا ٹرین اور پالتو جانوروں کی نمائش کے علاوہ نوجوانوں اور بچوں کیلئے دیگر جھولے بھی موجود تھے۔ اس موقع پر گاڑیوں کے شائقین کیلئے نایاب گاڑیوں کی نمائش بھی کی گئی۔

جاریاتھ انعام کے حقداروں کیلئے دوسرا انعام اپنے پسندیدہ شیفٹس کے ساتھ تصویر کھنچوانے کا موقع دیا جاتا تھا۔ اس اسٹال پر مصالحوہ کے ہر دلچیز شیفٹس طاہر چوہدری، ذہیدہ طارق ردا آفتاب، زارنگ سدھو اور نگزار جب کہ مشہور میزبان یحیٰی خان اور کرن خان کو ایک جھٹک دیکھنے والوں کی بڑی تعداد موجود تھی۔ مصالحوہ کے شیفٹس اور میزبان بعد ازاں چیلنجیشنز کے اسٹال پر لوگوں کے ساتھ سیٹھی بنواتے، آڈیو گراف دیتے اور مصالحوہ کرتے نظر آئے۔ سیٹ ورک کی جانب سے شائع کئے جانے والے رسائل و جرائد کی فیسٹول کی عوام تک با آسانی رسائی کی غرض سے لگائے جانے والے اس اسٹال پر شرکاء کا بے پناہ رشتہ تھا، جو صبح سے ہی اپنے پسندیدہ رسالوں اور شیفٹس کی لک بکس کے حصول اور ان پر اپنے ہر دلچیز شیفٹس کے دستخط لینے کے متمنی تھے۔





فیسٹول کے آخری دن یعنی 14 فروری کو ہم نیٹ ورک کے نئے ڈرامے ”پاکیزہ“ کے نمایاں کردار آمنہ شیخ، مریم طاہر، اقراء چوہدری، سہیل ہاشمی، فصیح سرور اور بشری انصاری بشمول ڈرامے کی ڈائریکٹر مصباح خالد فیسٹول کے شرکاء سے ملاقات کیلئے موجود تھے۔ تقریب کے اس حصے کی میزبانی کے فرائض نازیہ ملک انجام دے رہی تھیں۔

2 دن جاری رہنے والی سرگرمیوں کے شرکاء کی مقامات پر اس خواہش کا اظہار کرتے نظر آئے کہ ”ہم نیٹ ورک“ سال میں ایک نہیں دو مرتبہ اس فیسٹول کو منعقد کرے تاکہ عوام کو انتہائی بہترین ٹیلی ویژن کا موقع میسر آ سکے۔ ■

اس فیسٹول کا ایک خاص حصہ مصالحہ کے شفیق کا موقع پر کھانے پکانے کا مظاہرہ ہوا کرتا ہے اس سال بھی اس موقع پر ان گنت لوگ موجود تھے۔ زبیدہ طارق شیریں انور ردا آفتاب زارنگ سدھوا، گلزار حسین اور طاہر چوہدری نے فیسٹول کے شرکاء کے سامنے اپنے فن کا مظاہرہ کیا اور ان کے کھنے پینے سوا لوگوں کے جوابات بھی دیئے۔

فیسٹول کے پہلے دن ہم نیٹ ورک کی آنے والی فلم ”پچانا“ کے نمایاں اداکاروں منعم سعید، محب مرزا اور عدیل ہاشمی کے علاوہ فلم کے ہدایت کار اور اداکاروں نے فیسٹول میں اچانک پہنچ کر حاضرین کو خوش کر دیا۔ جب کہ اس دن پر معروف گلوکارہ قندیل بلوچ نے بھی اپنے

فرنگ گلوکار کا مظاہرہ کیا۔





منائل

پیر شب 8:00 بجے

کریٹو ہیڈ: مومنہ دُرید | تحریر: سمیرہ فضل | ہدایات: حبیب حسن | پروڈیوسر: مومنہ دُرید، شمینہ ہمایول، شہناز، طارق شاہ
کاسٹ: حمزہ علی عباسی، مایا علی، عائشہ خان، طلعت حسین، صباحید، ارجمند رحیم، عبدالواسع چوہدری، گوہر رشید، نعیم طاہر و دیگر



www.hum.tv



/humtvpakistan



/humnetwork

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk

اسٹرا بیریز

اسٹرا بیریز بلند فشار خون کو قابو رکھنے میں کام آتی ہیں اور بصارت کیلئے مفید ہے۔
 یہ کیلےسٹرول گھٹاتی ہیں اور خون صاف کرنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔
 دل کی بیماریوں اور سرطان سے بچاؤ میں مدد فراہم کرتی ہیں۔
 چہرے پر رونق اور نکھار لاتی ہیں دانتوں کو صاف اور سفید بناتی ہیں۔
 اسٹرا بیریز ذیابیطس کے مریضوں کیلئے عمدہ غذا ہیں اور حافظے بہتر بناتی ہیں۔

FOOD FACTS

PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
 www.pdfbooksfree.pk

گاجر

روزانہ گاجر کھانے سے سرطان ذیابیطس اور فالج سے بچاؤ ممکن ہے۔
 گاجر کا استعمال نظروں کیلئے مفید ہے اور عمر گھٹانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔
 گاجر میں کھانے سے چہرے پر نکھار آتا ہے اور جلد خوبصورت ہو جاتی ہے۔
 گاجر میں ہر طرح کے وبائی مراض اور دل کی بیماریوں سے روکتی ہیں۔
 گاجروں کا استعمال جگر دانتوں اور موزوں کیلئے بہترین ہے۔



MONDAY TO FRIDAY

FRESH - 5:00 P.M , REPEAT - 12:30 A.M (TUESDAY TO SATURDAY)

LOCAL : 021-32632702, INTERNATIONAL : (+92)-21-32632310

WWW.FACEBOOK.COM/MASALATVHANDI

چکن ہانڈی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 عدد
پیاز (تلی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (لمبی کٹی ہوئی)	4 عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ، پیاز، ہواہسن	ایک، ایک چائے کا چمچ
دہی (بھینٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ثابت دھنیا، ثابت سفید زیرہ	ایک، ایک کھانے کا چمچ

پسی ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچ
قصوری مٹی، پیاز، گرم مصالحہ	1/2، 1/2 چائے کا چمچ
تازہ کریم	4 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/2 پیالی
ٹماٹر، کھیرے پیاز، ہری مرچیں	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے ہسن سنہری کریں۔ اس میں ٹماٹر اور پیاز ڈال کر 5 منٹ تک بھونیں، اس میں لال مرچ، ہلدی اور نمک ملا کر تیل الگ ہونے تک پکائیں، پھر مرغی ملا کر پانی خشک کر لیں۔ اس میں دہی، دھنیا، زیرہ، ادرک اور ہری مرچیں ڈال کر چند منٹ تک بھونیں، پھر قصوری مٹی، گرم مصالحہ اور کریم ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار ہانڈی ٹماٹر، کھیرے پیاز اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



Chicken Handi

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Tomatoes (paste)	2
Onion (fried)	1 tbsp
Green chillies (cut lengthwise)	4
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Red chilli powder, Garlic paste	1 tsp each
Yogurt (whipped)	2 tbsp
Coriander seeds, Cumin seeds	1 tbsp each
Turmeric powder	1/4 tsp
Dried fenugreek seeds,	
Hot spices powder	1/2 tsp each
Fresh cream	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Tomato, Cucumber, Onion,	
Green chillies	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic golden.
- Add tomatoes and onion; fry for 5 minutes.
- Add red chillies, turmeric and salt; fry till oil separates.
- Add chicken; cook till dry.
- Add yogurt, coriander, cumin, ginger and green chillies; fry for a few minutes.
- Add fenugreek seeds, hot spices and cream; dish out.
- Garnish with tomato, cucumber, onion and green chillies; serve.

GORGEOUS

Today & Tomorrow




Goldenpearl
Beauty Forver

Golden Pearl Cosmetics-Pakistan
www.goldenpearl.com.pk E-mail: info@goldenpearl.com.pk

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk

ترکیب:

لال مرغیں، ہری مرغیں، ثابت کالی مرغیں اور لہسن ملا کر کوٹ لیں۔ دہی میں گوشت، تیل، ہلدی، کالی مرچ، ادراک اور نمک ڈال کر گوشت کا پانی خشک ہونے تک بھونیں۔ اس میں پیاز اور ایک پیالی گرم پانی شامل کر کے گوشت گلنے تک پکائیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو دہی اور لال مرچ والا مصالحہ ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں، پھر لیموں کا رس اور ہرا دھنیا ملا کر دم پر رکھ دیں۔

ثابت کالی مرغیں
لہسن (بغیر چھلے ہوئے)
کٹی ہوئی کالی مرچ
لیموں کا رس
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
گرم پانی
نمک
تیل
ایک چائے کا چمچ
6 جوے
ایک چائے کا چمچ
2 کھانے کے چمچ
1/2 گڈی
ایک پیالی
حسب ذائقہ
ایک پیالی

بکرے کا گوشت
پیاز (تلی ہوئی)
دہی (پھیٹی ہوئی)
پسی ہوئی ادراک
پسی ہوئی ہلدی
ٹوکھی گول لال مرغیں
ثابت ہری مرغیں
1/2 کلو
3 عدد
ایک پیالی
ایک کھانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
6 عدد
6 عدد



Masala Mutton

Ingredients:

Mutton	1/2 kg
Onions (fried)	3
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger paste	1 tbsp
Turmeric paste	1 tsp
Dried, round red chillies	6
Green chillies (whole)	6
Black peppercorns	1 tsp
Garlic (with skin on)	6 cloves
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Warm water	1 cup
Salt	to taste
Fresh coriander (chopped)	1/2 bunch
Oil	1 cup

Method:

- Crush red chillies, green chillies, peppercorns and garlic together.
- Cook mutton with oil, turmeric, pepper, ginger and salt in a pot till dry.
- Add onions and 1 cup warm water; cook till mutton is tender.
- Add yogurt and crushed masala when dry; cook till oil separates.
- Add lemon juice and coriander; keep on dum.

سنگاپورین چلی چکن

اجزاء:

ایک چائے کا چمچ

تل کا تیل

بخنی کے اجزاء:

4 عدد

مرغی کے سینے

4 جوے

لہسن (بغیر چھلے ہوئے)

4 عدد

ثابت کالی مرچیں

3 پیالی

پانی

لہسن (باریک کٹے ہوئے) 4 جوے

کارن فلور، سویا ساس 3 کھانے کے چمچے

سفید سرکہ 2 کھانے کے چمچے

ہری مرچیں (لمبائی)

12 عدد

میں باریک کٹی ہوئی)

ایک چائے کا چمچ

چینی

حسب ذائقہ

نمک

6 کھانے کے چمچے

تیل

ترکیب:

دبچہ میں بخنی کے اجزاء 30 منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ سینوں کو نکال کر لمبی پٹیاں کاٹیں اور بخنی چھان کر محفوظ کر لیں۔ مرغی کی پٹیوں پر سویا ساس، سرکہ، چینی، کارن فلور اور نمک ملا کر 10 منٹ کیلئے رکھ دیں۔ کڑا ہٹی میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے لہسن، سنہری کریں، پھر مرغی اور بخنی ڈال کر بخنی خشک ہونے تک پکائیں۔ فرمائنگ پین میں باقی تیل گرم کریں، ہری مرچیں ہلکی سی تلیں اور مرغی میں شامل کر دیں، پھر تیل کا تیل ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



Singaporean Chilli Chicken

Ingredients:

Garlic (finely cut)	4 cloves
Cornflour, Soya sauce	3 tbsp each
White vinegar	2 tbsp
Green chillies (finely cut lengthwise)	12
Sugar	1 tsp
Salt	to taste
Oil	6 tbsp
Sesame oil	1 tsp

Stock Ingredients:

Chicken breasts	4
Garlic (with skin)	4 cloves
Black peppercorns	4
Water	3 cups

Method:

- Cook stock ingredients in a pot for 30 minutes; remove from flame.
- Remove chicken breasts from stock; cut into long strips.
- Strain stock; store and set aside.
- Marinate chicken with soya sauce, vinegar, sugar, cornflour and salt for 10 minutes.
- Heat 4 tbsp oil in a wok; fry garlic golden; add chicken and stock; cook till stock dries up.
- Heat remaining oil in a frying pan; lightly fry green chillies; add to chicken.
- Drizzle sesame oil on top; serve.

بیسن کی روٹی اور چٹنی

اجزاء:

چٹنی کے اجزاء:

پودینہ ایک بڑی گڈی
اٹلی کا گودا ایک پیالی
سُکھی گول لال مرچیں 6 عدد
ہری مرچیں، لہسن کے جوے 6 عدد
ایک کھانے کا چمچ
نمک حسب ذائقہ

بیسن (چھٹا ہوا) ایک کلو
آٹا (چھٹا ہوا) 2 پیالی
پودینہ (چوپ کیا ہوا) ایک گڈی
پسی ہوئی لال مرچ 1/2 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) ایک گڈی
سُکھا ہوا سفید زیرہ 1/2 چائے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) 4 عدد
نمک حسب ذائقہ
لکھن 1/2 پیالی

ترکیب:

بیسن میں تمام اجزاء ملائیں اور نسبتاً سخت آٹا گوندھ کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ اس آٹے کے پیڑے بنا کر روٹیاں تیل میں لیں۔ روٹیوں کو توڑے پر دونوں جانب سے سینک کر اُتاریں اور اُن پر مکھن لگاتے جائیں۔ چٹنی بنانے کیلئے بلینڈر میں پودینہ، ہری مرچیں، لال مرچیں اور لہسن یکجان کر کے پیالے میں نکالیں۔ اس میں اٹلی کا گودا، گڑ اور نمک ملا کر ساس بنیں ڈالیں۔ اسے چند منٹ پکا کر پیالے میں نکالیں اور گرم روٹی کے ہمراہ پیش کریں۔



Besan Ki Roti and Chutney

Ingredients:

Gram flour (sieved) 1 kg
Whole-wheat flour (sieved) 2 cups
Mint (chopped) 1 bunch
Red chilli powder 1/2 tbsp
Fresh coriander (chopped) 1 bunch
Cumin seeds (crushed) 1/2 tsp
Green chillies (chopped) 4
Salt to taste
Butter 1/2 cup

Chutney Ingredients:

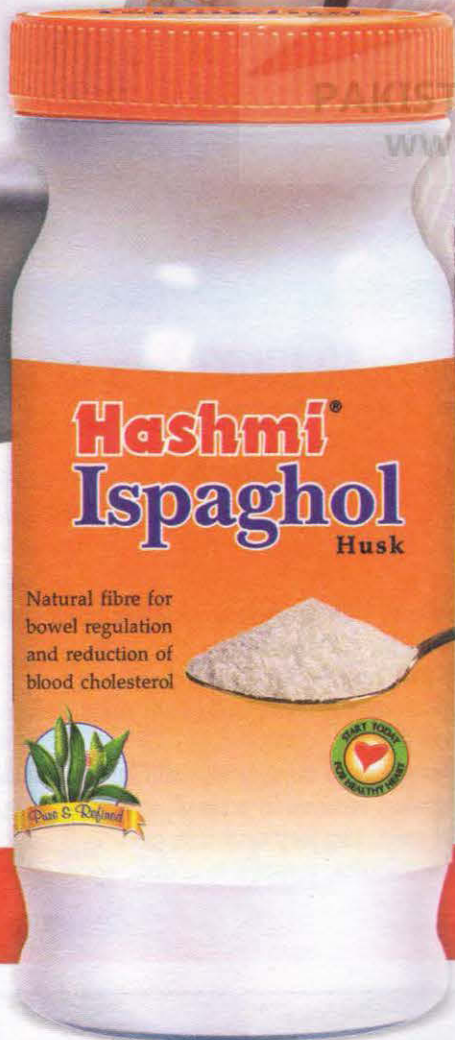
Mint 1 large bunch
Tamarind pulp 1 cup

Dried, round red chillies 6
Green chillies, Garlic cloves 6 each
Jaggery 1 tbsp
Salt to taste

Method:

- Mix all ingredients with gram flour; knead into a firm dough; set aside for a little while.
- Shape dough into balls; roll out into discs.
- Toast discs on an iron griddle from both sides; remove and apply butter on them.
- To make chutney, blend mint, green chillies, red chillies and garlic in a blender; remove in a bowl.
- Add tamarind pulp, jaggery and salt; pour in a saucepan.
- Cook for a few minutes; remove in a dish; serve with hot Besan Ki Roti.

Poora Pakistan Raha Hai Bol Hashmi Ispaghool



روزانہ ہاشمی اسپغول
قدرتی فائبر کا استعمال رکھے

✓ معدے کو صاف

✓ بلڈ شوگر کا لیول برقرار

✓ کولیسٹرول کو کم اور دل کو صحت مند

✓ قبض سے دور اور نظام ہضم کو درست

Daily Lo  Fit Raho



www.hashmisurma.com



HashmiSince1794

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk

اخروٹ کا حلوہ

اجزاء:

اخروٹ (چوپ کئے ہوئے) ایک پیالی	کھویا
ایک پیالی	چینی
ایک پیالی	شوکھا ہوا دودھ
2 پیالی	تازہ دودھ
ایک لیٹر	چھوٹی الائچیاں
8 عدد	کھی
3 کھانے کے چمچے	

ترکیب:

دہی میں دودھ اور الائچیوں کو دودھ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ کڑاہی میں کھی گرم کریں، پھر چھچھلاتے ہوئے اخروٹ، شوکھا ہوا دودھ، چینی اور کھوئے کو 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں دودھ ملائیں اور مسلسل چھچھلاتے ہوئے حلوہ کنارے چھوڑنے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔



Walnut Halwa

Ingredients:

Walnuts (chopped)	1 cup
Whole dried milk	1 cup
Sugar	1 cup
Milk powder	2 cups
Milk (fresh)	1 litre
Green cardamoms	8
Clarified butter	3 tbsp

Method:

- Cook milk and cardamoms in a pot till milk thickens.
- Heat clarified butter in a wok; add walnuts, milk powder, sugar and whole dried milk; cook for 10 minutes while stirring continuously.
- Add milk while stirring continuously; cook till halwa separates from the sides of the wok; dish out.

dawat دعوت



MONDAY TO FRIDAY

FRESH - 1:00 P.M , REPEAT - 10:30 P.M

LOCAL : 021-3225717, INTERNATIONAL : (+92)-21-3225718

WWW.FACEBOOK.COM/DAWATSHOW

اسٹرفرائیڈ چکن وداووسٹرساس

اجزاء:

مرغی کی پٹیاں	300 گرام	کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
لہسن (باریک کٹے ہوئے)	4 جوئے	مرغی کی بٹنی	ایک پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد	سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	اوسٹرساس	4 کھانے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد	کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر (بغیر بیج کے باریک کٹے ہوئے)	2 عدد	چائیز نمک	1/2 چائے کا چمچ
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	نمک	حسب ذائقہ
ہری مرچیں (بغیر بیج کی باریک کٹی ہوئی)	5 عدد	تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور مرغی رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹر، شملہ مرچ، ہری مرچیں، ہری پیاز، گاجر، اوسٹرساس، سویا ساس، کالی مرچ، بٹنی، چائیز نمک اور نمک ملا کر چند منٹ پکائیں، پھر بند گوبھی اور کارن فلور ڈالیں اور چند منٹ پکا کر ڈش میں نکال لیں۔



Stir-fried Chicken with Oyster Sauce

Ingredients:

Chicken strips	300 grams
Garlic (finely cut)	4 cloves
Capsicums (finely cut)	2
Carrot (finely cut)	1
Spring onions (finely cut)	3
Tomatoes (de-seeded, finely cut)	2
Cabbage (finely cut)	1
Green chillies (de-seeded, finely cut)	5
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Chicken stock	1 cup
Soya sauce	2 tbsp
Oyster sauce	4 tbsp

Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Chinese salt	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Heat oil in a wok; cook garlic and chicken till colour changes.
- Add tomatoes, capsicums, green chillies, spring onions, carrot, oyster sauce, soya sauce, pepper, stock, Chinese salt and salt; cook for a few minutes.
- Add cabbage and cornflour; cook for a few more minutes; dish out.

اجزاء:

پالک (اُبال کر چوپ کر لیں) ایک پیالی	کٹنا ہوا دھنیا	1/2 چائے کا چمچ
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے) 2 عدد	انڈے (بھینٹے ہوئے) 4 عدد	
لہسن (چوپ کئے ہوئے) 3 جوے	نمک	حسب ذائقہ
پیاز (چوپ کی ہوئی) ایک عدد	تیل	1/2 پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	موزر یلا پنیر (کدو کش)	ایک عدد
کٹنا ہوا سفید زیرہ	ہر ادھنیا (چوپ کیا ہوا)	سجائے کیلئے
پسی ہوئی ہلدی		1/2 چائے کا چمچ

ترکیب:

فرائنگ میں تیل گرم کریں، اس میں لہسن اور پیاز بھون کر ایک پیالے میں نکالیں، اس پیالے میں علاوہ پنیر باقی اجزاء ملا لیں۔ اسی فرائنگ پیٹن میں دوبارہ تیل گرم کریں اور اس آمیزے کو آلیٹ کی طرح پہلے ایک جانب سے تلیں، اسے پلٹیں، پھر پنیر ڈال کر دوسری جانب سے بھی چند منٹ پکائیں اور پلیٹ میں نکالیں۔ مزیدار کوکو ہرے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔



Kuku

Ingredients:

Spinach (boiled and chopped)	1 cup
Tomatoes (chopped)	2
Garlic (chopped)	3 cloves
Onion (chopped)	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Coriander seeds	1/2 tsp
Eggs (beaten)	4
Salt	to taste
Mozzarella cheese (grated)	1 cup
Oil	1/2 cup
Fresh coriander (chopped)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a frying pan; fry garlic and onion; remove in a bowl.
- Add all remaining ingredients, except cheese, in the bowl to make a batter.
- Heat oil again in the same frying pan; fry batter like an omelette from one side; flip and add cheese on the other side; cook for a few minutes; remove in a plate.
- Garnish with coriander; serve.

جھینگا بریانی

اجزاء:

جھینگے (درمیانے)	1/2 کلو
سیلا چاول (پھینکے ہوئے)	1/2 کلو
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لوٹکے، چھوٹی الائچیاں	8 عدد
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
نمک	حسب ذائقہ
تھی	1/2 پیالی
تیل	تلنے کیلئے

مصالحے کے اجزاء:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
کٹا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	5 عدد
ثابت ہری مرچیں	4 عدد
چائیز نمک	1/4 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
گھی	1/2 پیالی

ترکیب:

دیکھی میں گھی گرم کر کے لوٹکے، الائچیاں اور زیرہ بھونیں، پھر چاول اور 2 پیالی پانی ملا کر ایک کئی ابالیں اور چھان لیں۔ جھینگوں میں لہسن اور نمک ملائیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور جھینگے سنہری تل کر نکالیں۔ علیحدہ دیکھی میں گھی گرم کر کے لہسن اور پیاز تلیں، پھر مصالحے کے باقی اجزاء ٹماٹر گھل جانے تک پکائیں۔ ایک چوڑے منہ کی دیکھی میں پہلے 1/2 مصالحہ 1/2 چاول باقی مصالحہ، جھینگے، پودینے اور باقی چاول کی تہہ لگا کر دم پر رکھ دیں۔



Prawn Biryani

Ingredients:

Prawns (medium-sized)	1/2 kg
Sela rice (soaked)	1/2 kg
Garlic paste	1 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Cloves, Green cardamoms	8 each
Mint (finely cut)	1 bunch
Salt	to taste
Clarified butter	1/2 cup
Oil	for frying

Masala Ingredients:

Onions (finely cut)	2
Garlic (chopped)	1 tbsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Coriander seeds (crushed)	1 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp

Red chilli powder	2 tbsp
Tomatoes (chopped)	5
Green chillies (whole)	4
Chinese salt	1/4 tsp
Salt	to taste
Clarified butter	1/2 cup

Method:

- Heat clarified butter in a pot; fry cloves, cardamoms and cumin.
- Add rice and 2 cups water; parboil; strain.
- Marinate prawns with garlic and salt.
- Heat oil in a wok; fry prawns golden; remove.
- Heat clarified butter in a separate wok; fry garlic and onion; cook with remaining masala ingredients till tomatoes are well-mixed.
- In a wide-necked pot, layer 1/2 masala at the bottom; add 1/2 rice on top of it and finally add remaining masala, rice and prawns on top; keep on dum.

فرائیڈ سسیمی فش فلی

اجزاء:

مچھلی کے فلی (کٹے ہوئے) ایک کلو	پسواہن اورک
2 کھانے کے چمچے	سویا ساس
3 کھانے کے چمچے	لیمون کا رس
3 کھانے کے چمچے	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک چائے کا چمچ	کارن فلور
ایک کھانے کا چمچ	سفید تل
3 کھانے کے چمچے	

ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ ڈبل روٹی کا چورہ اور انڈے تمام اجزاء ملا لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ ڈش کو سلاد پتوں، ٹماٹر اور پیاز سے سجائیں اس پر مچھلی رکھ کر پیش کریں۔

انڈے (پھینٹے ہوئے) 3 عدد	ڈبل روٹی کا چورہ
ایک پیالی	چائیز نمک
1/4 چائے کا چمچ	نمک
حسب ذائقہ	تیل
تلنے کیلئے	سلاد پتے، لیمون پیاز (لچھے) سجانے کیلئے



Fried Sesame Fish Fillet

Ingredients:

Fish fillet (cut into pieces)	1 kg
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Soya sauce	3 tbsp
Lemon juice	3 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cornflour	1 tbsp
Sesame seeds	3 tbsp
Eggs (beaten)	3
Breadcrumbs	1 cup
Chinese salt	1/4 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves,	
Lemon, Onion (rings)	for decoration

Method:

- Mix fish with all ingredients, except breadcrumbs and egg, in a bowl.
- Coat fish first with egg then with breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry fish golden; remove on an absorbent paper.
- Decorate a dish with lettuce, lemon and onion; place fish on it; serve.

New
Arrival

MENU[®]

Ready to Eat



Chicken
Haryali Boti



چکن تندوری

اجزاء:

ایک عدد	سالم مرغی
2 کھانے کے چمچے	پیاز اور لہسن اور رک
ایک پیٹ	پیٹ والا تندوری مصالحہ
حسب ذائقہ	نمک
سجائے کیلئے	ٹماٹر، سلا دپتے، پیاز

ترکیب:

مرغی پر چھری کی مدد سے گہرے نشان لگائیں۔ تندوری مصالحے میں اورک لہسن اور نمک ملا کر مرغی پر لگائیں اور اسے کم از کم 3 گھنٹوں کیلئے رکھ دیں۔ مرغی کو پہلے 15 منٹ کیلئے اسٹیم میں اسٹیم کریں پھر اوون کی ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر سنہری رنگ آنے تک پکائیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور ڈش کو پیاز، سلا دپتے، ٹماٹر اور کھیرے سے سجادیں۔



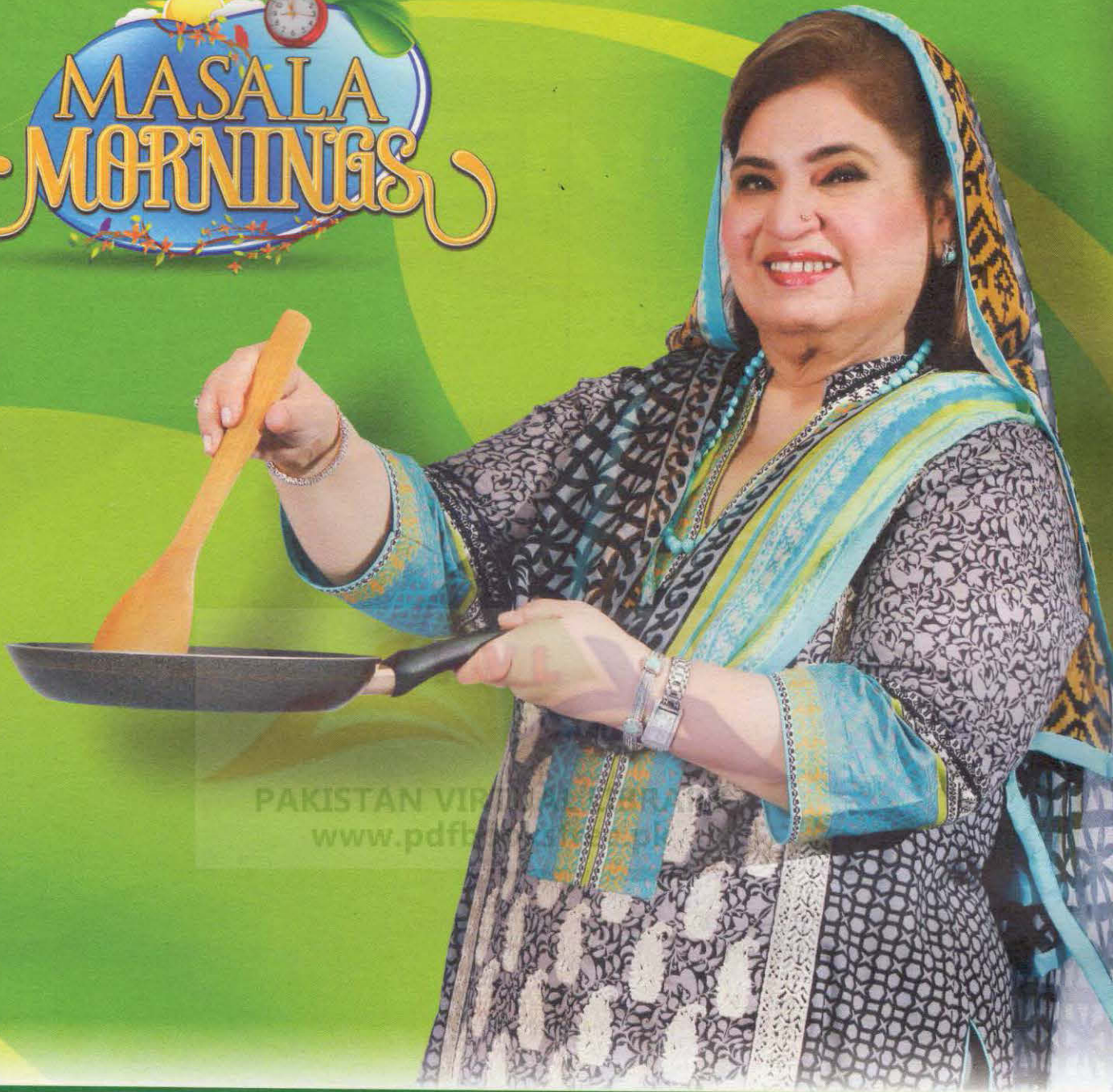
Chicken Tandoori

Ingredients:

Whole chicken	1
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Tandoori masala (packaged)	1 packet
Salt	to taste
Tomato, Lettuce leaves, Onion	for decoration

Method:

- Make deeps slits on chicken with a knife.
- Mix ginger/garlic and salt with tandoori masala; marinate chicken with it; set aside for at least 3 hours.
- Steam chicken in a steamer for 15 minutes.
- Place in an oven tray; bake in a pre-heated oven at 200° C till golden.
- Remove in a dish; decorate dish with tomato, lettuce and onion; serve.



PAKISTAN VIR
www.pdfb

MONDAY TO FRIDAY

FRESH - 11:00 A.M , REPEAT - 09:00 P.M

LOCAL : 021-32632702, INTERNATIONAL : (+92)-21-32632310

WWW.FACEBOOK.COM/MASALAMORNINGSHOW

بوٹی فرائی مصالحہ

اجزاء:

ترکیب:

کڑا ہنی میں تیل گرم کر کے گوشت اور پیاز بھونیں۔ اس میں گرم مصالحہ، لہسن اور کڑا ہنی ملائیں، پھر ڈھکن ڈھا تک کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹر، دہی، لوتگیں، کالی مرچیں، دارچینی، بڑی الائچی، زیرہ، دھنیا، لال مرچ، ہلدی، سونف اور نمک ملا کر دم پر رکھ دیں۔ تیل اوپر آ جائے تو ڈش میں نکالیں، مزیدار بوٹی مصالحہ ہر ادھنیا، ہری مرچیں اور گرم مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔

ٹٹنا ہوا دھنیا 1½ چائے کے چمچے
دہی (پھینسی ہوئی) ½ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ 2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی ¼ چائے کا چمچ
پسی ہوئی سونف ½ چائے کا چمچ
نمک 1 چائے کا چمچ
تیل ¼ پیالی
ہری مرچیں، ہر ادھنیا چھڑکنے کیلئے

گائے کے گوشت کی بوٹیاں ½ کلو
ٹماٹر، پیاز (چوپ کی ہوئی) 2 عدد
لہسن اور کڑا ہنی (چوپ کیا ہوا) 2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ 1 چائے کا چمچ +
چھڑکنے کیلئے 6 عدد
ثابت کالی مرچیں 8 عدد
دارچینی 1 ٹکڑا
بڑی الائچی 1 عدد
پسا ہوا سفید زیرہ ½ چائے کا چمچ



Boti Fry Masala

Ingredients:

Beef (pieces)	½ kg
Tomatoes, Onions (chopped)	2 each
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Hot spices powder	1 tsp + for sprinkling
Cloves	6
Black peppercorns	8
Cinnamon	1 piece
Cardamoms	1
White cumin powder	½ tsp
Coriander (crushed)	1 ½ tsp
Yogurt (whipped)	½ cup
Red chilli powder	2 tsp
Turmeric powder	¼ tsp

Fennel (powdered)	½ tsp
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup
Green chillies, Fresh coriander	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a wok; fry beef and onions.
- Add hot spices, ginger/garlic and water; cook with lid on till beef is tender.
- Add tomatoes, yogurt, cloves, pepper, cinnamon, cardamoms, cumin, coriander, red chilli powder, turmeric, fennel and salt; keep on dum.
- Dish out when oil separates.
- Garnish boti masala with coriander and green chillies; sprinkle hot spices on top; serve.

کیٹاپلانا

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	300 گرام	کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	مشروم (سلاکس)	4 عدد
سراشا ساس	ایک کھانے کا چمچ	ہری اور لال شملہ مرچ (لہبائی میں کٹی ہوئی)	ایک ایک عدد
سوٹ چلی ساس	2 کھانے کے چمچ	گاجر (لہبائی میں کٹی ہوئی)	ایک عدد
چینی	ایک چائے کا چمچ	نمک	1/2 چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ	تیل	1/4 پیالی
چکن پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ		
ٹماٹو پیوری	2 کھانے کے چمچ		

ترکیب:

مرغی میں لہسن، سراشا ساس، سوٹ چلی ساس، چینی، سرکہ، چکن پاؤڈر، ٹماٹو پیوری، کالی مرچ اور نمک ملا کر 1/2 گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کو 10 منٹ تک بھونیں، پھر مشروم لال اور ہری شملہ مرچ اور گاجر ملا کر 15 منٹ تک پکائیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور گرم گرم پیش کریں۔



Cataplana

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	300 grams
Garlic paste	1 tsp
Sriracha sauce	1 tbsp
Sweet chilli sauce	2 tbsp
Sugar	1 tsp
White vinegar	1 tbsp
Chicken powder	1/2 tsp
Tomato puree	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Mushrooms (sliced)	4
Green and Red Capsicums (cut lengthwise)	1 each
Carrot (cut lengthwise)	1
Salt	1/2 tsp
Oil	1/4 cup

Method:

- Marinate chicken with garlic, sriracha sauce, sweet chilli sauce, sugar, vinegar, chicken powder, tomato puree, pepper and salt; set aside for 1/2 an hour.
- Heat oil in a wok; fry chicken for 10 minutes; add mushrooms, green and red capsicums, and carrot; cook for 15 minutes.
- Dish out; serve hot.



mart!

www.canolive.com.pk



OliveYourLife



GENOSA ID, S.A.
Parque Tecnológico de Andalucía
28990 Campanillas, Málaga, SPAIN



Punjab Oil Mills Limited
An ISO 9001 & HACCP 22000 CERTIFIED COMPANY



Courtesy of www.pdfbooksfree.pk

CANOLIVE®

Premium Cooking Oil

صحت پر اب
سمجھوتہ NO 

آج سے صرف CanOlive

PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk

CanOlive میں وہ سب کچھ ہے جو رکھے آپ کی صحت برقرار،
جیسے زیتون، کینولا اور سن فلاور کی خوبیاں ایک ساتھ!

- ✓ Low saturated fats and 100% cholesterol free
- ✓ Vitamins A, D & E
- ✓ With $\Omega 3$ & $\Omega 6$
- ✓ Recommended by Pakistan National Heart Association

Be S

ہری مرچ والے جھینگے

اجزاء:

ترکیب:

ہری مرچ اور ہرے دھنئے کو ملا کر پیس لیں۔ خشکاش اور خربوزے کے بیج بھونیں اور تھوڑے سے پانی کیساتھ پیس لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں، اس میں لہسن اور کھنڈر ہری مرچ کا آمیزہ خشکاش کا آمیزہ زیرہ ہلدی، دہی اور نمک ڈال کر تیل اُپر آنے تک بھونیں۔ اس میں جھینگے ملا کر دم پر رکھ دیں۔ جھینگوں میں گرم مصالحہ اور لیموں کا رس ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اسے گاجر اور ہری مرچ سے سجادیں۔

1/2 چائے کا چمچ

10 عدد

1/4 پیالی

ایک کھانے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

1/2 پیالی

سجائے کیلئے

پہا ہوا گرم مصالحہ

ہری مرچیں

ہر ادھنیا

خشکاش

خربوزے کے بیج

نمک

تیل

گاجر اور ہری مرچ

جھینگے (صاف کئے ہوئے) 1/2 کلو

پیاز (چوپ کی ہوئی) ایک پیالی

پہا ہوا لہسن اور کھنڈر ایک کھانے کا چمچ

لیموں کا رس 2 کھانے کے پیچھے

ثابت کالا زیرہ 1/2 چائے کا چمچ

پسی ہوئی ہلدی ایک چائے کا چمچ

دہی (پھیٹی ہوئی) 1/2 پیالی



Prawns with Green Chillies

Ingredients:

Prawns (cleaned)	1/2 kg
Onions (chopped)	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Black cumin seeds	1/2 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Hot spices powder	1/2 tsp
Green chillies	10
Fresh coriander	1/4 cup
Poppy seeds	1 tbsp
Melon seeds	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup
Green chillie, Carrot	for garnishing

Method:

- Mix green chillies with coriander; blend together.
- Roast poppy and melon seeds; blend them with a little water.
- Heat oil in a pot; fry onions golden; add ginger/garlic, green chilli paste, poppy seeds paste, cumin, turmeric, yogurt and salt; cook till oil separates.
- Add prawns; keep on dum.
- Add hot spices and lemon juice; dish out.
- Garnish with carrots and green chillies; serve

Tarka



MONDAY TO FRIDAY

FRESH - 3:00 P.M , REPEAT - 8:00 P.M

LOCAL : 021-32632702, INTERNATIONAL : (+92)-21-32632310

WWW.FACEBOOK.COM/TARKA.MASALATV

چکن کستوری مصالحہ

اجزاء:

مرغی کی بڑی بوٹیاں	1/2 کلو
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	1/2 چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر علاوہ تیل اور پیڑ باقی اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ دپٹی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے پائریکس کی ڈش میں بچھا کر پیڑ چھڑکیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکالیں۔ اسے ہرے دھنئے سے سجا کر گرم پیش کریں۔

بھٹنا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پتے (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
چیڈر پیڑ (کدو کشن)	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
مکھن	3 کھانے کے چمچے
تیل	4 کھانے کے چمچے
ہر اوضیا	سجانے کیلئے



Chicken Kastoori Masala

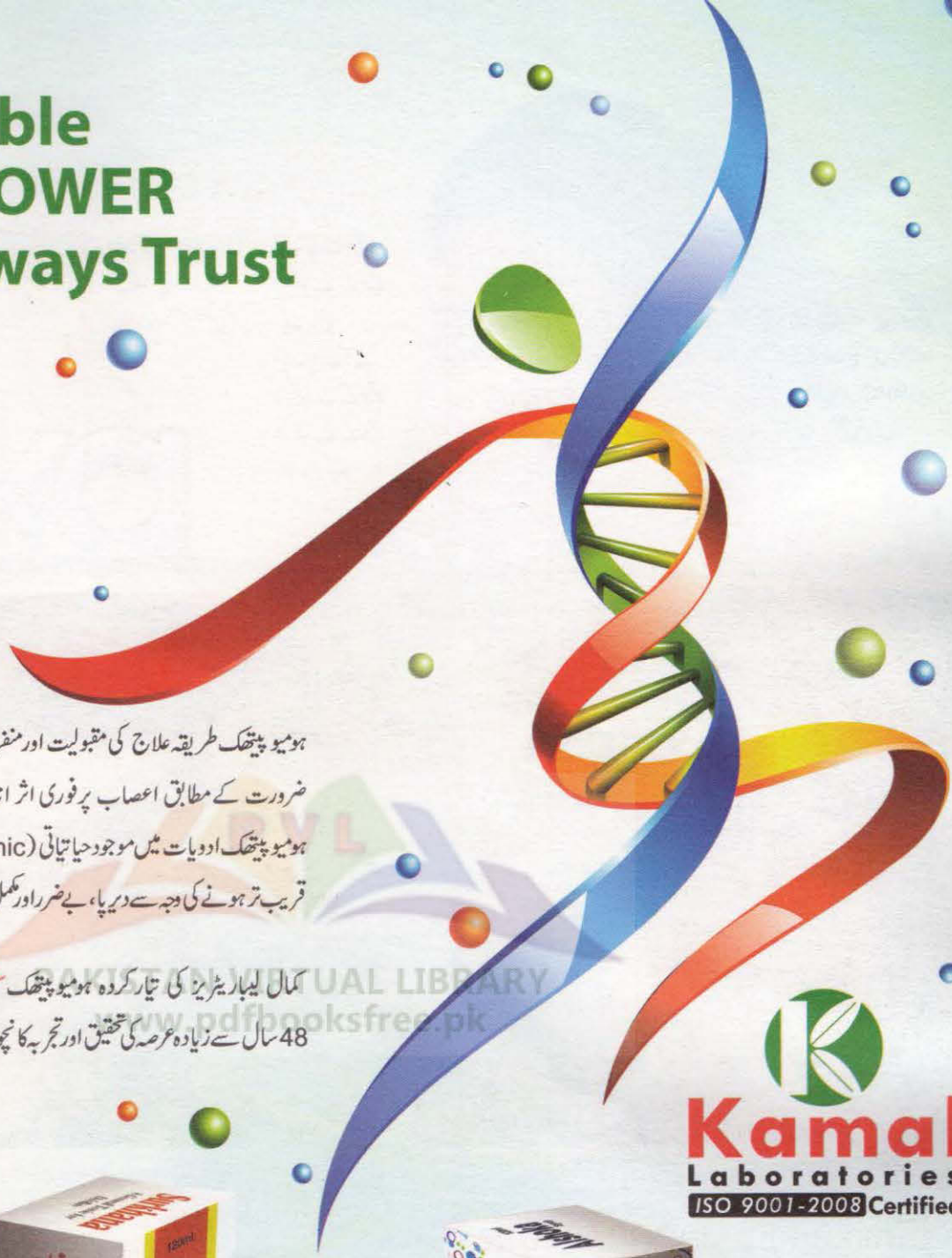
Ingredients:

Chicken pieces (large)	1/2 kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Lemon juice	4 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
White pepper powder	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
White cumin seeds	1 tsp
Pistachios (ground)	2 tbsp
Cheddar cheese (grated)	1 cup
Salt	1 tsp
Butter	3 tbsp
Oil	4 tbsp
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Marinate chicken pieces with all ingredients except oil and cheese; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok; cook chicken till dry.
- Remove chicken in a pyrex dish; sprinkle cheese on top; bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes; remove.
- Garnish with coriander; serve hot.

The Incredible HEALING POWER You Can Always Trust



ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرنا ہے۔ ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء مریض کے مزاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیرپا، بے ضرر اور مکمل شفا یابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔

کمال لیباریٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنگل ریمیڈیز، بایو کیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا نچوڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔

جلد دستیابی کیلئے



Kamal
Laboratories
ISO 9001-2008 Certified



U.A.N. 92.51.111.00.1967, E-mail: kamallab@comsats.net.pk,
Web: www.kamal.pk, Kamal Laboratories

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk

300 گرام	گائے کا قیمرہ (اُبلایا ہوا)
ایک پیالی	شیل پاستا (اُبلایا ہوا)
ایک عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
2 عدد	ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	لیسن (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
4 پیالی	گائے کی بخنی
1/2 چائے کا چمچ	اور گیانو

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لیسن بھونیں۔ اس میں قیمرہ، ٹماٹر، پیاز، کالی مرچ، بخنی اور گیانو اور نمک ملا کر 10 منٹ تک پکائیں۔ کڑا ہی میں پاستا، ٹماٹو، کچپ اور سرکہ ڈالیں، اسے مزید 10 منٹ تک پکا کر پیالے میں نکالیں اس پر لال مرچ اور پیاز چھڑکیں اور تلیسی کے پتوں سے سجاکر پیش کریں۔

1/2 پیالی	ٹماٹو کچپ
2 کھانے کے چمچے	سفید سرکہ
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	تیل
چھڑکنے کیلئے	کٹی ہوئی لال مرچ
سجانے کیلئے	موزرینا پنیر (کدو کش)
	تلیسی کے پتے



Lasagne Soup

Ingredients:

Beef mince (boiled)	300 grams
Shell pasta (boiled)	1 cup
Onion (chopped)	1
Tomatoes (chopped)	2
Garlic (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Beef stock	4 cups
Oregano	1/2 tsp
Tomato ketchup	1/2 cup
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 tbsp
Red chillies (crushed),	
Mozzarella cheese (grated)	for sprinkling
Basil leaves	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok; fry garlic.
- Add mince, tomatoes, onion, pepper, stock, oregano and salt; cook for 10 minutes.
- Add pasta, ketchup and vinegar; cook for 10 more minutes and remove in a bowl.
- Sprinkle red chillies and cheese on top; garnish with basil leaves and serve.

چکن شاشلیک

مرغی کے اجزاء:

مرغی کی چوکور بوٹیاں
پسا ہوا لہسن اور مک
مسٹر ڈیپسٹ
کٹی ہوئی کالی مرچ
سفید سرکہ
ٹماٹر پیاز شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)
پسی ہوئی لال مرچ نمک
تیل
فرانیڈ رائس

ساس کے اجزاء:

ٹماٹو کچپ مرغی کی بھنی
چلی ساس
زردے کا رنگ کھانے کا لال رنگ
کان فلور (پانی میں گھلا ہوا)
کٹی ہوئی لال مرچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
سفید سرکہ تیل

1/2 کلو
ایک چائے کا چمچ
2 چائے کے چمچ
1/2 چائے کا چمچ
2 کھانے کے چمچ
2 عدد
ایک ایک چائے کا چمچ
تیلنے کیلئے
ہمراہ چٹن کے کیلئے

ترکیب:

بوٹیوں پر مرغی کے تمام اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ لکڑی کی سیخ پر ایک شملہ مرچ، ایک پیاز، ایک ٹماٹر، ایک مرغی کی بوٹی لگا کر اس عمل کو دہرائیں۔ اسی طرح سے پورے مصالحے کی سیخیں تیار کر لیں۔ فرانیڈ پین میں تیل گرم کریں اور سیخیں الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکالیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء گاڑھا ہونے تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار شاشلیک ساس اور فرانیڈ رائس کے ہمراہ پیش کریں۔

ایک ایک پیالی
ایک کھانے کا چمچ
ایک ایک چٹکی
2 کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
2 کھانے کے چمچ



Chicken Shashlik

Chicken Ingredients:

Chicken pieces (cubed)	1/2 kg
Ginger/garlic paste	1 tsp
Mustard paste	2 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White vinegar	2 tbsp
Tomatoes, Onions, Capsicums (cubed)	2 each
Red chilli powder, Salt	1 tsp each
Oil	for frying
Fried rice	as accompaniment

Sauce Ingredients:

Tomato ketchup, Chicken stock	1 cup each
Chilli sauce	1 tbsp
Orange food colour, Red food colour	1 pinch each

Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Green chillies (chopped)	1 tsp
White vinegar, Oil	2 tbsp each

Method:

- Marinate chicken with all its ingredients; set aside for 1 hour.
- Pierce one piece of capsicum, one piece of onion, one piece of tomato and one piece of chicken on a wooden skewer.
- Repeat process to make more skewers from the remaining chicken.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers from both sides; dish out.
- Cook sauce ingredients in a saucepan till thick; remove in the dish.
- Serve shashlik with sauce and fried rice.

اجزاء:

مرچ کا قیمہ	1/2 کلو
پسٹا (اُبلایا)	2 پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	4 جوے

ترکیب:

کڑا ہئی میں تیل گرم کر کے قیمہ بھونیں۔ اس میں پیاز، لہسن، ٹماٹر، ہلدی، لال مرچ، دھنیا اور نمک ملا کر قیمہ گلنے تک پکائیں، پھر شملہ مرچ اور پاستا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار پاستا ہر ادھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی
ہر ادھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکے کیلئے



Indian Pasta Masala

Ingredients:

Chicken mince	1/2 kg
Elbow pasta (boiled)	2 cups
Onion (chopped)	1
Tomato (chopped)	1
Capsicum (finely cut)	1
Garlic (chopped)	4 cloves
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Coriander powder	1 tsp
Salt	1/2 tsp
Oil	1/2 cup
Fresh coriander	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a wok; fry mince.
- Add onion, garlic, tomato, turmeric, red chillies, coriander and salt; cook till mince is tender.
- Add capsicum and pasta; dish out.
- Garnish with coriander; serve.



Inspired by Nature

کچب

کافی

انک

PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk

صاف دیوار.... ایک ہاتھ کی دوری پر!

بڑے داغ اب بڑی مشکل نہیں

دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... ہمارے اڑائے!



کیچپ، انک اور کافی
جیسے داغ ہوجائیں صاف!

Brighto
PAINTS

f brighto.paints | Toll Free 08000-1973 | www.brightopaints.com

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk

دہی اور پھلوں کا سلاد

اجزاء:

اسٹرابیری (موٹی کٹی ہوئی)	250 گرام + سجانے کیلئے
کیلے (موٹے کٹے ہوئے)	4 عدد
کیو (چھوٹے ٹکڑے کٹے ہوئے)	ایک پیالی
اسٹرابیری جیلی کرٹلز	400 گرام
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ

کم چکنائی والی دہی	200 گرام
وینلا ایسنس	½ چائے کا چمچ
کریم پنیر	½ پیالی
پسی ہوئی چینی	ایک کھانے کا چمچ
پودینے کے پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

گلاسوں میں تھوڑے تھوڑے اسٹرابیری، کیلے اور کیو ڈالیں۔ 2 پیالی پانی میں جیلی کرٹلز پکا کر گلاسوں میں تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالیں اور جھننے کیلئے فرج میں رکھ دیں۔ ایک پیالے میں باقی اجزاء یکجان کر لیں۔ اسے گلاسوں میں ڈال کر پودینے اور اسٹرابیری سے سجائیں اور فرج میں رکھ دیں۔ دہی اور پھلوں کا سلاد خوب ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔



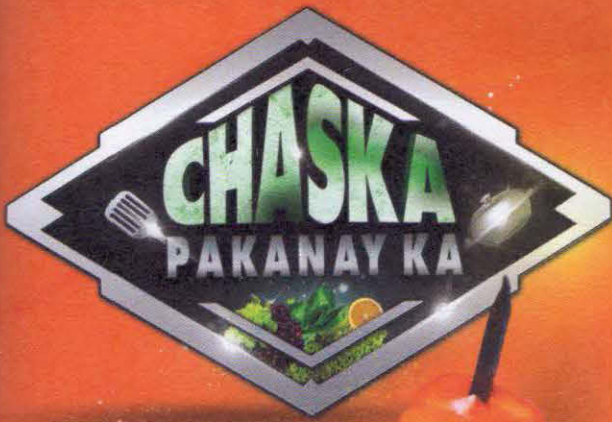
Yogurt and Fruit Salad

Ingredients:

Strawberries (thickly cut)	250 grams + for decoration
Bananas (thickly cut)	4
Kinnows (cut into small pieces)	1 cup
Strawberry jelly crystals	400 grams
Lemon juice	1 tbsp
Yogurt (low fat)	200 grams
Vanilla essence	½ tsp
Cream cheese	½ cup
Icing sugar	1 tbsp
Mint leaves	for garnishing

Method:

- Put a little strawberries, bananas and kinnow pieces in glasses.
- Dissolve jelly crystals in 2 cups water and pour a little mixture in each glass; allow to set in a refrigerator.
- Mix all remaining ingredients in a bowl; pour into glasses; garnish with mint and strawberries; refrigerate.
- Serve yogurt and fruit salad chilled.



PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk

SATURDAY & SUNDAY

FRESH - 5:00 P.M , REPEAT - 12:30 A.M (SUN & MONDAY)

LOCAL : 021-3225717, INTERNATIONAL : (+92)-21-3225718

WWW.FACEBOOK.COM/CHASKAPAKANYKA

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کریں اور پیٹا بریڈ سنہری تل کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء یکجان کر لیں۔ اس میں باقی اجزاء ملائیں اور نمک چھڑک کر پیش کریں۔

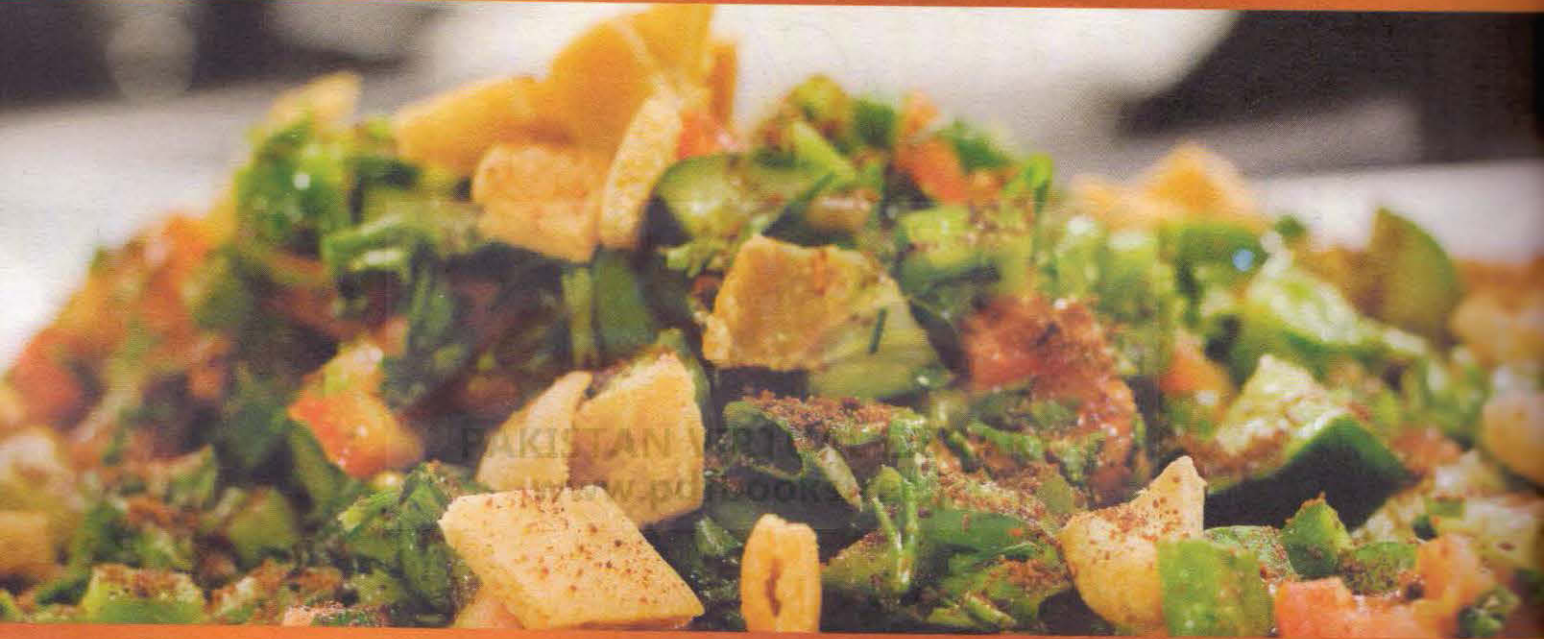
تیل
نمک
تلنے کیلئے
چھڑکنے کیلئے

ڈریسنگ کے اجزاء:

لیموں کارس
ٹٹی ہوئی کالی مرچ
زیتون کا تیل
1/2 پیالی
ایک چائے کا چمچ
1/4 پیالی

اجزاء:

پیتا بریڈ (چھوٹے کئے ہوئے) 2 عدد
ٹماٹر (چھوٹے چوکور کئے ہوئے) 200 گرام
کھیرے (چھوٹے چوکور کئے ہوئے) 2 عدد
شملہ مرچ (چھوٹی چوکور کٹی ہوئی) ایک عدد
برقی پیاز (باریک کٹی ہوئی) 2 عدد
پارسلے (چوب کیا ہوا) ایک پیالی
زیتون کا تیل 2 کھانے کے چمچے



Fatoush

Ingredients:

Pita bread (cut into small pieces)	2
Tomatoes (small cubes)	200 gram
Cucumbers (small cubes)	2
Capsicums (small cubes)	1
Spring onions (finely cut)	2
Parsley (chopped)	1 cup
Olive oil	2 tbsp
Oil	for frying
Sumac	for sprinkling

Dressing Ingredients:

Lemon juice	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Olive oil	1/4 cup

Method:

- Heat oil in a wok; fry pita bread golden; remove.
- Combine dressing ingredients in a bowl.
- Add remaining ingredients; sprinkle sumac on top; serve.



OLIVES & OLIVE OIL



GOOD

Cooking
Health
Life

It's good all the way
کیونکہ اپنوں سے پیار ہے



EXTRA LIGHT
OLIVE OIL
Light Cooking



EXTRA VIRGIN
OLIVE OIL
Sprinkling & Dressings



www.facebook.com/houseofiitalia
www.houseofiitalia.com

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk

اجزاء:

گائے کا قیمرہ	400 گرام
شیل پاستا (ابلا ہوا)	4 پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہریں (چوب کئے ہوئے)	4 جوئے
ٹماٹو پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
اوریکا نو	1/2 چائے کا چمچ
	+ چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

بلینڈر میں ٹماٹر پیس لیں۔ دہگچی میں تیل گرم کر کے پیاز رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں اس میں قیمرہ، لہسن اور یگانو لال مرچ اور نمک ملا کر بھونیں۔ اس میں ٹماٹر اور ٹماٹو پیسٹ شامل کر کے مزید بھونیں، پھر پاستا ملا کر چند منٹ پکائیں اور ایک پارکس کی ڈش میں بچھا دیں۔ اس پر پیاز بچھائیں اس پر اوریکا نو اور لال مرچیں چھڑک دیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ پکا کر نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پکے ہوئے ٹماٹر	+ چھڑکنے کیلئے
موزریلا پنیر (کدو کش)	3 عدد
نمک	ایک پیالی
تیل	ایک چائے کا چمچ
	3 کھانے کے چمچے



Pizza Pasta

Ingredients:

Beef mince	400 grams
Shell pasta (boiled)	4 cups
Onion (finely cut)	1
Garlic (chopped)	4 cloves
Tomato paste	2 tbsp
Oregano	1/2 tsp + for sprinkling
Red chillies (crushed)	1 tsp + for sprinkling
Tomatoes (ripe)	3
Mozzarella cheese (grated)	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	3 tbsp

Method:

- Blend tomatoes in a blender.
- Heat oil in a pot; cook onion till it changes colour.
- Add mince, garlic, oregano, red chillies and salt; fry.
- Add tomatoes and tomato paste; fry further.
- Add pasta; cook for a few minutes; spread on a pyrex dish.
- Spread cheese on it; sprinkle oregano and red chillies on top.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 20 minutes; remove; serve hot.

مرغی کے سینے (باریک پٹیاں کٹی ہوئی) ½ کلو
آلو (فریج فرائز کئے ہوئے) ایک پیالی
پیٹا بریڈ (سینکے ہوئے ٹکڑے) سجانے کیلئے
تیل تلنے کیلئے

میرینیڈ کے اجزاء:

لیموں کا رس، سیب کا سرکہ 2'2 کھانے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ، کالا زیرہ ¼¼ چائے کا چمچ
پسی ہوئی الائچی، پسی ہوئی جاتھل ¼¼ چائے کا چمچ
پسی ہوئی دارچینی، اور پیکاٹو ¼¼ چائے کا چمچ

ترکیب:

مرغی میں میرینیڈ کے اجزاء ملا کر چند گھنٹوں کیلئے فریج میں رکھ دیں۔ اس آمیزے کو فراننگ پین میں تیز آؤچ پر گوشت گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ فراننگ پین میں تیل گرم کریں اور آلو سہری تل کر فراننگ پین میں شامل کریں۔ تائیٹی ساس کے اجزاء ایک پیالے میں ملا کر مرغی میں شامل کر دیں۔ سرونگ ڈش کے درمیان میں مرغی نکالیں، ڈش کے کناروں پر پیٹا بریڈ سجا کر پیش کریں۔

ٹنگی ہوئی کالی مرچ ½ چائے کا چمچ
پسا ہوا بھن اورک ¼ چائے کا چمچ
نمک ایک چائے کا چمچ
زیتون کا تیل 4 کھانے کے چمچے

تائیٹی ساس کے اجزاء:

تائیٹی پیسٹ 2 چائے کے چمچے
لیموں کا رس، ٹھنڈا پانی 4'4 کھانے کے چمچے
پارسلے (چوپ کیا ہوا) ایک کھانے کا چمچ
نمک ایک چمکی
زیتون کا تیل 2 کھانے کے چمچے



Shawarma

Ingredients:

Chicken breasts (cut into thin strips) ½ kg
Potatoes (cut into french fries) 1 cup
Pita bread (toasted pieces) for decorating
Oil for frying

Marinade Ingredients:

Lemon juice, Apple cider vinegar 2 tbsp each
White cumin seeds, ¼ tsp each
Black cumin seeds ¼ tsp each
Green cardamom powder, ¼ tsp each
Nutmeg powder ¼ tsp each
Cinnamon powder, Oregano ¼ tsp each
Black pepper (crushed) ½ tsp
Ginger/garlic powder ¼ tsp
Salt 1 tsp
Olive oil 4 tbsp

Tahini Sauce Ingredients:

Tahini paste 2 tsp
Lemon juice, Cold water 4 tbsp each
Parsley (chopped) 1 tbsp
Salt 1 pinch
Olive oil 2 tbsp

Method:

- Marinate chicken with all marinade ingredients; refrigerate for a few hours.
- Cook chicken with marinade in a frying pan on high flame till tender.
- Heat oil in a separate frying pan; fry french fries golden; add to chicken.
- Mix tahini sauce ingredients in a bowl; add ½ of the sauce to chicken; set aside the remaining ½.
- Place chicken in the centre of a serving dish; decorate with pita bread on the sides; serve.

ترکیب:

فرائنگ پیمن میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں، اس میں قیمہ زیرہ، کالی مرچ اور نمک ملا کر بھوئیں۔ اس میں ہر ادھنیہ ڈال کر چند منٹ تک پکائیں اور ہری مرچ ملا کر چوپر میں پیسیں، پھر میدہ اور مینن یکجان کر لیں۔ اس آٹے کو میدہ لگاتے ہوئے بیلین اور نمک پارے کاٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور بیف کرکریز سنہری قل کر نکال لیں۔

ہری مرچ ایک عدد
ہر ادھنیہ (چوپ کیا ہوا) 2 کھانے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ نمک ایک ایک چائے کا چمچ
تیل تلنے کیلئے 4 کھانے کے چمچے

250 گرام گائے کا قیمہ
ایک پیالی + لگانے کیلئے
1/2 پیالی
2 جوے
1/2 چائے کا چمچ

اجزاء:



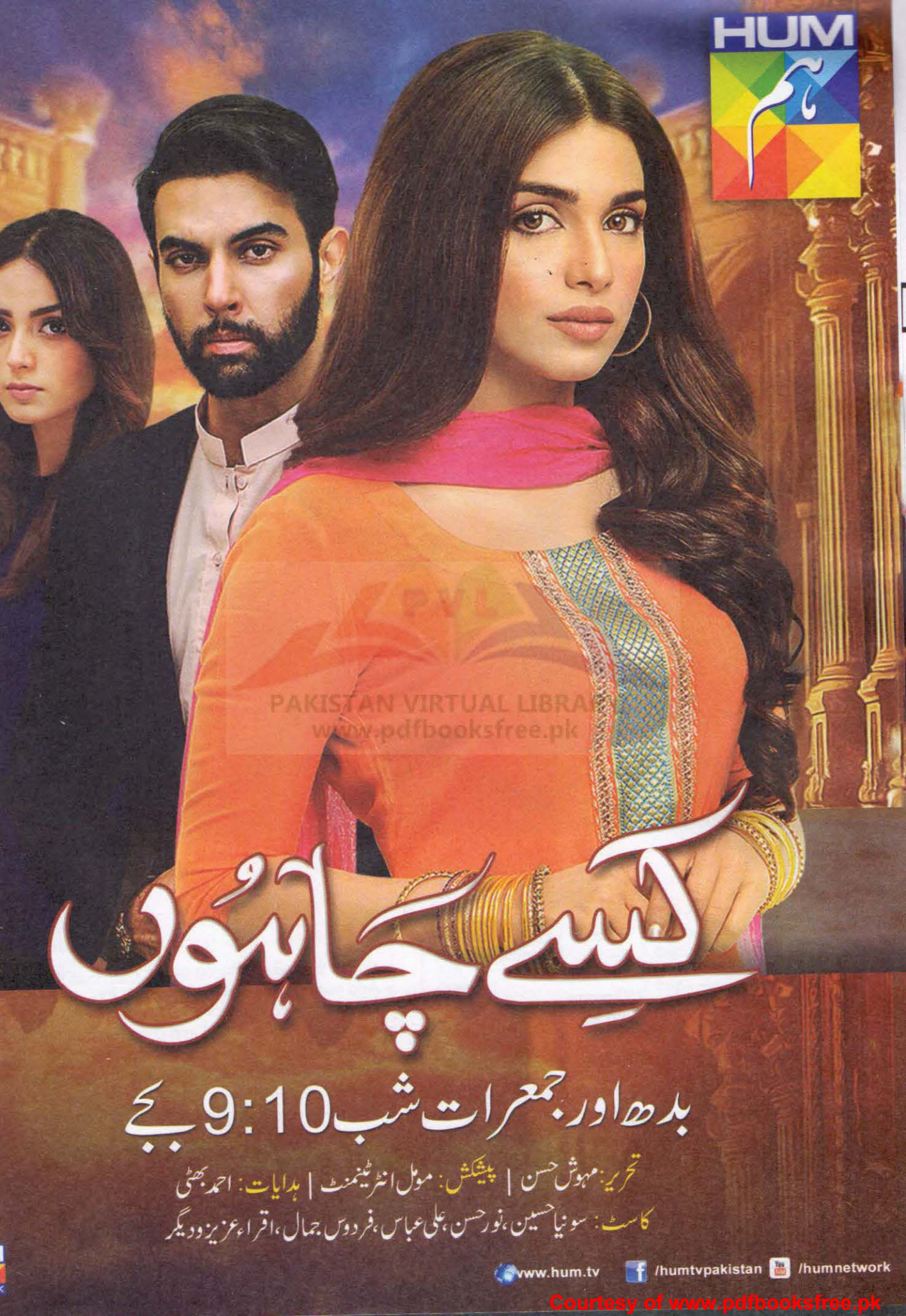
Beef Crackers

Ingredients:

Beef mince	250 grams
Refined flour (sieved)	1 cup + for dusting
Gram flour (sieved)	1/2 cup
Garlic (chopped)	2 cloves
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Green chillies	1
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
White cumin seeds, Salt	1 tsp each
Oil	for frying + 4 tbsp

Method:

- Heat 4 tbsp oil in a frying pan; fry garlic golden.
- Add mince, cumin, pepper and salt; fry.
- Add coriander; cook for a few more minutes.
- Add green chillies; grind in a chopper; add refined flour and gram flour; combine in the same chopper.
- Dust mixture with flour; roll out into a disc; cut namakparay from it.
- Heat oil in a wok; fry beef crackers golden; remove.



PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk

کسے چاہوں

بدھ اور جمعرات شب 9:10 بجے

تحریر: مہوش حسن | پیشکش: مول انٹرٹینمنٹ | ہدایات: احمد بھٹی
کاسٹ: سونیا حسین، نور حسن، علی عباس، فردوس جمال، اقراء عزیز و دیگر

www.hum.tv



/humtvpakistan



/humnetwork

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk

بخنی شوربہ اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	250 گرام
مرغی کی ہڈیاں	½ کلو
میکرونی	ایک پیالی
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	5 جوے
پسا ہوا ادراک	ایک کھانے کا چمچ
نچ پتے	2 عدد
چھوٹی الائچیاں 'لوگنیں'	4 عدد
دارچینی	ایک ڈنڈی

بگھار کے اجزاء:

پسی ہوئی ہلدی 'پسا ہوا گرم مصالحہ'	¼ ¼ چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
مکھن	2 کھانے کے چمچ

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کریں اور علاوہ پانی اور میکرونی باقی اجزاء چند منٹ تک بھجھیں۔ اس میں پانی ڈالیں اور ہلکی آنچ پر کم از کم ایک گھنٹے تک پکائیں۔ اس میں میکرونی ملا کر مزید 10 منٹ تک پکائیں۔ فرائننگ پین میں بگھار کے اجزاء سنہری کر کے ڈش میں ڈالیں اور مزید بخنی شوربہ پیالے میں نکال کر پیش کریں۔

ثابت کالی مرچیں	8 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
چکن کیوب	ایک عدد
پانی	6 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچ



Yakhni Shorba

Ingredients:

Chicken pieces	250 grams
Chicken bones	½ kg
Macaroni	1 cup
Garlic (chopped)	5 cloves
Ginger paste	1 tbsp
Bay leaves	2
Green cardamoms, Cloves	4 each
Cinnamon	1 stick
Black peppercorns	8
Cumin seeds	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Chicken cube	1

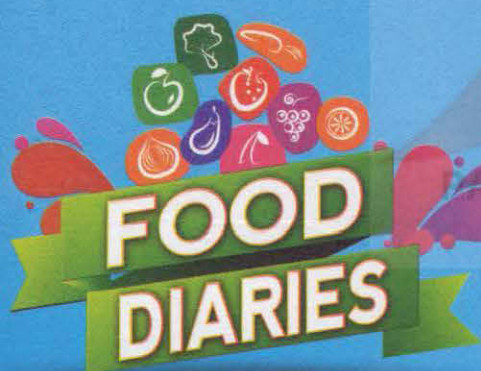
Water	6 cups
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Tempering Ingredients:

Turmeric powder,	¼ tsp each
Hot spices powder	½ tsp
Red chilli powder	1 tsp
Garlic (chopped)	2 tbsp
Butter	

Method:

- Heat oil in a pot; fry all ingredients, except water and macaroni, for a few minutes.
- Add water; cook on low flame for at least an hour.
- Add macaroni; cook for 10 more minutes.
- Fry tempering ingredients golden in a frying pan; pour over yakhni; remove in a bowl; serve.



PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk

MONDAY TO FRIDAY

FRESH - 7:00 P.M , REPEAT - 10:00 A.M (TUESDAY TO SATURDAY)

LOCAL : 021-3225717, INTERNATIONAL : (+92)-21-3225718

WWW.FACEBOOK.COM/MASALAFOODDIARIES

اجزاء:

پھل کے فلیٹ	1/2 کلو
آلو (بال کر بھرتہ بنالیں)	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک جوا
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
برادریا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ

ترکیب:

فلے کو بال کر بھرتہ بنالیں۔ اس میں آلو، کالی مرچ، لہسن، ہری مرچیں، ہرادییا، پیاز اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے کے نکلش بنائیں۔ انہیں پہلے اٹھائے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور نکلش سنہری حل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ مزیدار نکلش ٹارٹر ساس کے ہمراہ پیش کریں۔

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	تیلنے کیلئے
ٹارٹر ساس	ہمراہ پیش کرنے کیلئے



Fish Nuggets

Ingredients:

Fish fillets	1/2 kg
Potatoes (boiled and mashed)	2
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Garlic (chopped)	1 clove
Green chillies (chopped)	4
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Onion (finely cut)	1
Egg (beaten)	1
Breadcrumbs	1 cup
Salt	1/2 tsp
Oil	for frying
Tartar sauce	as accompaniment

Method:

- Boil fish fillets and mash them.
- Add potatoes, pepper, garlic, green chillies, coriander, onion and salt.
- Make nuggets from this mixture.
- Coat nuggets first with egg then breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry nuggets golden; remove on an absorbent paper.
- Serve with tartar sauce.

ARBELLA

میرا پاستا ARBELLA پاستا



Available at all leading stores.

"Arbella Pasta produced from, carefully selected, high quality and 100% hard durum wheat"

We also offer whole wheat and gluten free pasta.

Arbella Pasta offers largest variety of pasta shapes.

Imported from Turkey

Send your Favourite Pasta Recipes,



our facebook page and

WIN Pasta for 6 months.



/Arbella-Pakistan

E-mail: info@noorbrands.com

Terms and conditions apply*

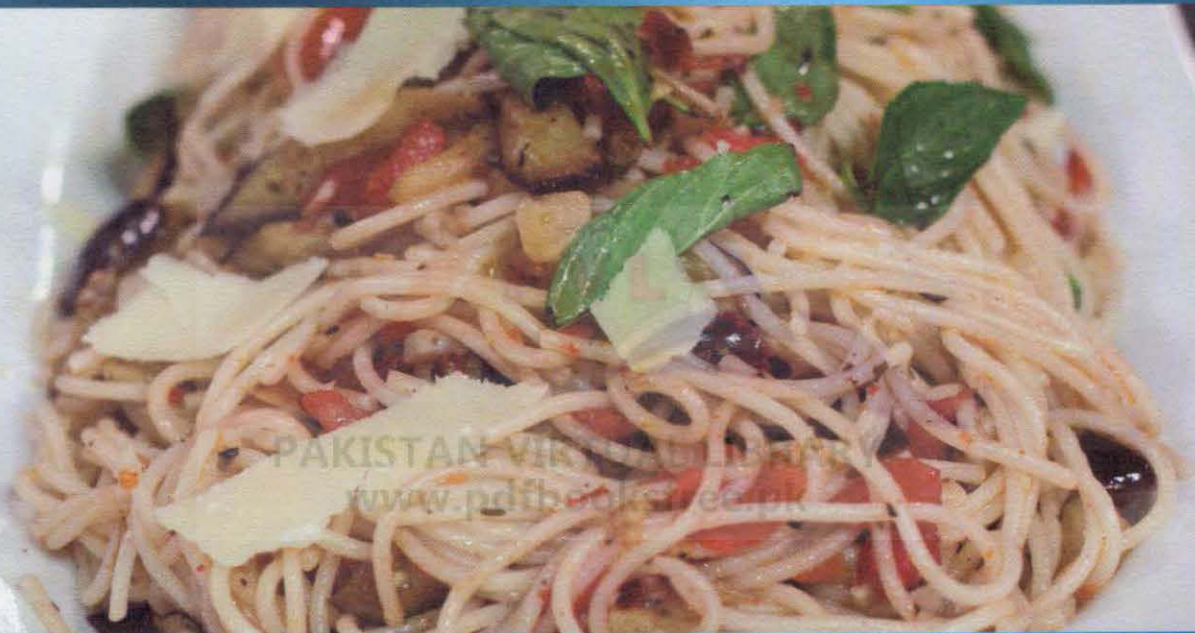
Courtesy of www.pdfbooksfree.pk

ترکیب:

بینگن کو لمبی پیٹیوں میں کاٹ کر پانی میں بھگو دیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں، بینگن پانی سے نکال کر اس میں شامل کریں اور نرم ہونے تک پکائیں، پھر تیل سے چھان کر نکال لیں۔ علیحدہ فرائننگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں۔ اس میں اور یگانو، کالی مرچ، لال مرچ، ٹماٹر اور نمک ڈال کر ٹماٹر گلنے تک پکائیں، پھر بینگن ملا کر چند منٹ بھونیں۔ اسپیکٹیکسٹ اور ٹیکسی کے پتے ملا کر ڈش میں نکالیں اور پیئر رکھ کر پیش کریں۔

ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے) ایک پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ
پارمیزان پنیر (کھریجی ہوئی) 1/4 پیالی
نمک حسب ذائقہ
تیل 1/4 پیالی +
2 کھانے کے چمچے

ایک عدد
2 پیالی
ایک کھانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
4 جوے
10 عدد



Eggplant Pasta

Ingredients:

Eggplant	1
Spaghetti (boiled)	2 cups
Oregano	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Garlic (finely cut)	4 cloves
Basil leaves	10
Tomato (chopped)	1 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Parmesan cheese (shavings)	1/4 cup
Salt	to taste
Oil	1/4 cup + 2 tbsp

Method:

- Cut eggplant into long strips; immerse in water.
- Heat oil in a frying pan; remove egg plant from water and fry till it softens.
- Strain oil and remove eggplant; set aside.
- Heat 2 tbsp oil in a separate frying pan; fry garlic golden.
- Add oregano, pepper, red chillies, tomato and salt; cook till tomato softens.
- Add eggplant; fry for a few minutes; add spaghetti and basil leaves; dish out.
- Arrange cheese on top; serve.

چکن تریاکی

مرغی کے اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) 1/2 کلو
لہسن (چوپ کئے ہوئے) 3 جوے
سویا ساس، تیل 2'2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا) چمڑے کیلئے

چاول کے اجزاء:

چاول (ایک دن قبل اُبالے ہوئے) 2 پیالی
سویا ساس 4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

فراننگ پین میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں، پھر چاول ملا کر بھونیں۔ چاولوں میں سویا ساس ملائیں اور ایک گول پیالے میں ڈالیں، اسے خوب دبا کر ڈش میں پلٹ کر نکال لیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء چمچے چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ فراننگ پین میں تیل گرم کر کے لہسن اور مرغی کی بوٹیاں سنہری رنگ آنے تک بھونیں، پھر ساس شامل کریں اور ڈھکن ڈھا تک کر ساس خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے ڈش میں چاول کے ارد گرد نکال لیں۔ مزیدار چکن تریاکی ہرا دھنیا پھڑک کر پیش کریں۔

لہسن (چوپ کئے ہوئے) 2 جوے
تیل 2 کھانے کے چمچے
ساس کے اجزاء:

سویا ساس 1/2 پیالی
چاول کا سرکہ، شہد 2'2 کھانے کے چمچے
براؤن چینی 1/4 پیالی
پسا ہوا ادراک 3/4 چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا) ایک جوا
تیل کا تیل ایک کھانے کا چمچہ



Chicken Teriyaki

Chicken Ingredients:

Chicken pieces (boneless) 1/2 kg
Garlic (chopped) 3 cloves
Soya sauce, Oil 2 tbsp each
Fresh coriander (finely cut) for sprinkling

Rice Ingredients:

Cold/leftover rice 2 cups
Soya sauce 4 tbsp
Garlic (chopped) 2 cloves
Oil 2 tbsp

Sauce Ingredients:

Soya sauce 1/2 cup
Rice vinegar, Honey 2 tbsp each
Sesame oil 1 tbsp
Brown sugar 1/4 cup

Method:

- Heat oil in a frying pan; fry garlic golden.
- Add rice; fry.
- Add soya sauce; remove in a round bowl; press tightly; invert in a dish.
- Cook sauce ingredients in a saucepan while stirring continuously till thick.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken and garlic golden; add sauce; cook with the lid on till the sauce dries up.
- Arrange around the rice in a dish.
- Garnish with coriander; serve.

ترکیب:

درم اسٹکس پر چھری کی مدد سے گہرے نشان لگائیں۔ ان پر سبزنگ لگا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ فراننگ پین میں تیل گرم کر کے لہسن اور لال مرچیں بھونیں، پھر درم اسٹکس اور تھوڑا سا پانی ملا کر پکھنے دیں اس میں سویا سس اور شہد ملا کر چند منٹ پکائیں۔ ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں اور مرغی اس پر رکھ کر پیش کریں۔

★ 1/2 کھانے کا چمچ سونف، روز میری، تھام، لہسن کا پاؤڈر اور ک کا پاؤڈر، پیس ہوئی مونڈھ، ایک ایک کھانے کا چمچ پیاز کالی مرچیں، ثابت دھنیا، 6 ٹوکھی گول لال مرچیں اور 4 کھانے کے چمچے نمک پیس لیں۔



Honey Soya Chicken

Ingredients:

Drumsticks	6
Soya sauce	1/4 cup
Honey	1/2 cup
*Montreal steak seasoning	3 tbsp
Garlic (chopped)	2 cloves
Ginger/garlic paste	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Olive oil	1/4 cup
Lettuce leaves (cut)	for garnishing

Method:

- Make deep slits on drumsticks with a knife.
 - Season drumsticks with the seasoning; set aside for 1 hour.
 - Heat oil in a frying pan; fry ginger/garlic and red chillies; add drumsticks and a little water; cook.
 - Add soya sauce and honey; cook for a few minutes.
 - Decorate a dish with lettuce; place chicken on it; serve.
- ★ Grind 1/2 tbsp each of fennel seeds, rosemary, thyme, garlic powder, ginger powder, dried ginger powder and 1 tbsp each of onion, black pepper, coriander seeds with 6 dried, round red chillies and 4tbsp salt to make Montreal steak seasoning.

Unleash Your Inner Chef with Our



Master Cooking Classes

PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY
www.pdfbooksfree.pk

Islamabad Serena Hotel offers a range of 'Master-Chef' style classes, designed to give you the skills to create the most sumptuous of dishes.



ISLAMABAD SERENA
HOTEL



THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD®

اوت کوکیز

اجزاء:

جی (پے ہوئے)	125 گرام
پیکٹ کھن	125 گرام
+ چکنا کرنے کیلئے	
پیس ہوئی چینی	125 گرام
انڈہ	ایک عدد

ترکیب:

ایکٹرک بیٹر کی مدد سے کھن کو پھینٹتے ہوئے تھوڑی تھوڑی کر کے چینی شامل کریں۔ چینی یکجان ہو جائے تو باقی اجزاء ڈال کر چند منٹ تک الیکٹرک بیٹر چلائیں۔ بیکنگ شیٹ کو چکنا کریں ایک تھچے میں آمیزہ لے کر شیٹ پر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھیں اور تھچے سے ہکا ساد بادیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اودن میں 180°C پر 10 منٹ تک پکا کروا کر ایک پر نکال لیں۔ مزید اوت کوکیز ڈش میں نکال کر پیش کریں۔

ونیلہ اسنس	ایک کھانے کا چمچ
میدہ (چھنا ہوا)	75 گرام
بیکنگ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
پستے (چھلے اور باریک کٹے ہوئے)	100 گرام
چاکلیٹ (چوپ کی ہوئی)	125 گرام



Oatmeal Cookies

Ingredients:

Oats (ground)	125 grams
Unsalted butter	125 grams + for brushing
Icing sugar	125 grams
Egg	1
Vanilla essence	1 tbsp
Refined flour (sieved)	75 grams
Baking powder	1/2 tsp
Pistachios (shelled and finely cut)	100 grams
Chocolate (chopped)	125 grams

Method:

- Beat butter with an electric beater while gradually adding sugar.
- Once sugar is thoroughly mixed, add remaining ingredients and beat for a few more minutes.
- Brush butter on a baking tray; drop spoonfuls of batter at intervals; lightly press with a spoon.
- Place the tray in a pre-heated oven and bake at 180°C for 10 minutes; remove on a wire-rack.
- Dish out; serve.



SATURDAY & SUNDAY

FRESH - 11:00 A.M , REPEAT - 09:00 P.M

LOCAL : 021-3225717, INTERNATIONAL : (+92)-21-3225718

WWW.FACEBOOK.COM/LIVELYWEEKENDS

میدے میں انڈہ ملا کر آٹا گوندھ لیں۔ اسے پاستا مشین میں ڈال کر بڑے رولر سے 4 سے 5 مرتبہ نکالیں۔ پھر سب سے باریک رولر میں ڈال کر لینگینی نکال لیں۔ ڈیگی میں پانی نمک ملا کر گرم کریں اور لینگینی ایک منٹ تک اُبال کر چھلنی میں نکالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور لال مرچیں بھجھوئیں، پھر جھینگے، کالی مرچ اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں لینگینی اور لیموں کا رس ملا کر ڈش میں نکالیں اور پارسلے چھڑک کر پیش کریں۔

ایک کھانے کا چمچہ
ایک چائے کا چمچہ
حسب ذائقہ
2 کھانے کے چمچے
چھڑکنے کیلئے

لیموں کا رس
ٹکٹی ہوئی کالی مرچ
نمک
زیتون کا تیل
پارسلے (چوپ کیا ہوا)

250 گرام
3/4 پیالی
ایک عدد
ایک چائے کا چمچہ
ایک چائے کا چمچہ

جھینگے (درمیانے)
سیدھ (چھتا ہوا)
نمک (پھینتا ہوا)
پارسلے
ٹکٹی ہوئی لال مرچ



Chilli Garlic Prawn Linguine

Ingredients:

Prawns (medium-sized)	250 grams
Refined flour (sieved)	3/4 cup
Egg	1
Garlic paste	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	2 tbsp
Parsley (chopped)	for sprinkling

Method:

- Mix flour with egg and knead into a dough; place in a machine and pass through the big roller 4 to 5 times.
- Place in the smallest roller to make linguine.
- Heat water in a pot with salt and boil linguine in it for 1 minute; remove in a strainer.
- Heat oil in a wok; fry garlic and red chillies; add prawns, pepper and salt; cook for a few minutes.
- Add linguine and lemon juice; dish out; sprinkle parsley on top and serve.



PRODUCED
& PACKED
IN SPAIN

MUNDIAL

OLIVE OIL



The **Natural** Secret...
for Perfect Health

HEART DISEASE



Olive oil lowers the levels of total blood cholesterol, LDL-cholesterol and triglycerides. Keep you safe from Heart Diseases.

BLOOD PRESSURE



Regular consumption of Olive oil can help decrease both systolic and diastolic blood pressure.

DIABETES



Olive oil helps lower "bad" low-density lipoproteins while improving blood sugar control and enhances insulin sensitivity.

OBESITY



Olive oil helps people lose weight without additional food restriction or physical activity

With
**EASY
POURER**



اسٹفڈ چکن بریسٹ ورسن ڈرائیڈ ٹماٹوز

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
آلو	2 عدد
سن ڈرائیڈ ٹماٹر	¼ پیالی
تلیسی کے پتے	10 عدد
لیسن	2 جوے
موزریلا پنیر	¼ پیالی

ترکیب:

ایک لمبی چھری کو مرغی کے سینوں کے درمیان میں ڈال کر جگہ بنالیں۔ سن ڈرائیڈ ٹماٹو، تلیسی، لیسن اور پنیر چوپ کر کے مرغی کے سینوں میں بھر لیں۔ مرغی کے سینوں پر کالی مرچ اور نمک مل لیں۔ فرائننگ پن میں تھوڑا سا زیتون کا تیل گرم کریں اور سینے اس پر رکھ کر آٹھ پلٹ کر کے اچھی طرح سے سینک لیں۔ آلوؤں کو آدھا پکنے تک اُبالیں اور کدو کش کر لیں۔ ان کی نکلیاں بنائیں؛ فرائننگ پن میں تیل گرم کریں اور ان نکلیوں کو سنہری تل کر نکال کر پلیٹ میں رکھیں۔ مرغی کے سینوں کے نگڑے کاٹ کر اس پر رکھیں اور ہرے دھننے سے سجا کر پیش کریں۔

کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ
نمک حسب ذائقہ
زیتون کا تیل ایک کھانے کا چمچ
تیل تلنے کیلئے +
4 کھانے کے چمچ
ہر ادھنیا سجانے کیلئے



Stuffed Chicken Breasts with Sun Dried Tomatoes

Ingredients:

Chicken breasts	2
Potatoes	2
Sun dried tomatoes	¼ cup
Basil leaves	10
Garlic	2 cloves
Mozzarella cheese	¼ cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	1 tbsp
Oil	for frying + 4 tbsp
Fresh coriander	for decoration

Method:

- Carve a pocket in the centre of chicken breasts using a long knife; fill it with sun dried tomatoes, basil leaves, garlic and chopped cheese.
- Rub pepper and salt on chicken breasts.
- Heat a little olive oil in a frying pan; thoroughly fry breasts from both sides.
- Parboil potatoes and mash them; shape into patties.
- Heat oil in a frying pan; fry patties golden; remove in a plate.
- Cut chicken breasts into pieces and place in the plate; decorate with coriander and serve.

اجزاء:

مرغی کی بونیاں (بغیر ہڈی) ½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی) ¼ کلو
تازہ کریم
پسی ہوئی لال مرچ
ایک پیالی
ایک چائے کا چمچ

نمک

تیل

حسب ذائقہ

4 کھانے کے چمچے

ہر ادھنیہ ثابت ہری مرچیں سجانے کیلئے

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی، کریم، دہی، لال مرچ اور نمک ملا کر ایک رات کیلئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، اس میں مرغی ڈال کر ڈھکن ڈھاٹ کر بلکی آئچ پر 20 منٹ تک پکائیں۔ تیل اوپر آجائے تو ڈش میں نکالیں۔ اسے ہرے دھنئے اور ہری مرچوں سے سجادیں۔



Cream Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Yogurt (whipped)	¼ kg
Fresh cream	1 cup
Red chilli powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Fresh coriander, Green Chillies	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with cream, yogurt, red chillies and salt overnight.
- Heat oil in a wok; cook chicken on low flame with the lid on for 20 minutes.
- Dish out when oil separates.
- Garnish with coriander and green chillies; serve.

مرغ بوٹی پاستا

اجزاء:

مرغ کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
تیل پاستا (اُبلا ہوا)	ایک پیالی
پیاز اور لہسن	2 چائے کے چمچے
کٹا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
حاریت کالی مرچیں	1/2 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/2 پیالی

ساس کے اجزاء:

پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	3 جوے

ترکیب:

فرمانگ پین میں تیل گرم کریں۔ اس میں لہسن اور مرغی رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں، پھر کالی مرچ، دھنیا اور نمک ڈال کر مرغی گلنے تک پکائیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن سنہری ہونے تک پکائیں۔ اس میں ساس کے باقی اجزاء ملا کر ساس گاڑھی ہونے تک پکائیں، پھر مرغی اور پاستا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

نماثر (چوپ کئے ہوئے)	250 گرام
نماثر (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
بھنا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پیاز ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
لیبوں کا رس	2 چائے کے چمچے
مرغی کی بجنی	ایک پیالی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
تیل	3 کھانے کے چمچے



Chicken Boti Pasta

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Shell pasta (boiled)	1 cup
Ginger/garlic paste	2 tsp
Coriander seeds (crushed)	2 tsp
Black peppercorns	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup

Sauce Ingredients

Onions (chopped)	2
Garlic (chopped)	3 cloves
Tomatoes (chopped)	250 grams
Tomato paste	2 tbsp
Cumin seeds (roasted)	1 tsp

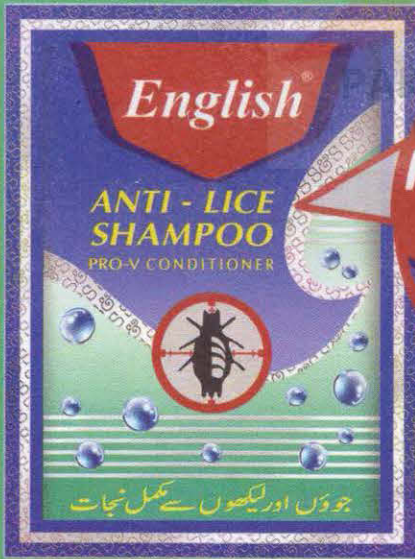
Red chilli powder	2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Lemon juice	2 tsp
Chicken stock	1 cup
Ginger (finely cut)	2
Oil	3 tbsp

Method:

- Heat oil in a frying pan.
- Cook chicken with ginger/garlic till it changes colour.
- Add pepper, coriander and salt; cook till chicken is tender.
- Heat oil in a wok; cook onion and garlic golden; add remaining sauce ingredients and cook till sauce thickens.
- Add chicken and pasta; dish out.

English®

سر نہ کُھجائیں..
Healthy ہو جائیں!



English®
ANTI-LICE
SHAMPOO

HOLOGRAPHIC PRINT اصل کی پہچان

5 منٹ میں جوڑوں اور لیکھوں سے مکمل نجات



A Quality Product of

Sarwana & Sohzihm



facebook.com/snscares

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk

بینو فی پائی

اجزاء:

ڈائجسٹو بسکٹس	250 گرام
مکھن (پگھلا ہوا)	100 گرام
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
کیلے (قیتلے کاٹ لیں)	4 عدد
کریم (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
چاکلیٹ (کھرچی ہوئی)	سجائے کیلئے

ترکیب:

ڈائجسٹو بسکٹس کو چورہ کر کے اس میں مکھن ملائیں۔ اسے اسپرنگ فوم پین میں سیٹ کریں اور ٹھنڈا کرنے کیلئے فرج میں رکھ دیں۔ ساس پین میں کنڈینسڈ ملک کو چھچھلاتے ہوئے ہلکی آنچ پر ہلکا براؤن رنگ آنے تک پکائیں۔ اسے اسپرنگ فوم پین میں پھیلائیں۔ اس پر کیلے کی تہ لگا کر کریم پھیلا دیں۔ اسے فرج میں 8 سے 10 گھنٹوں کیلئے رکھ دیں، پھر چاکلیٹ سے سجا کر پیش کریں۔



Banoffee Pie

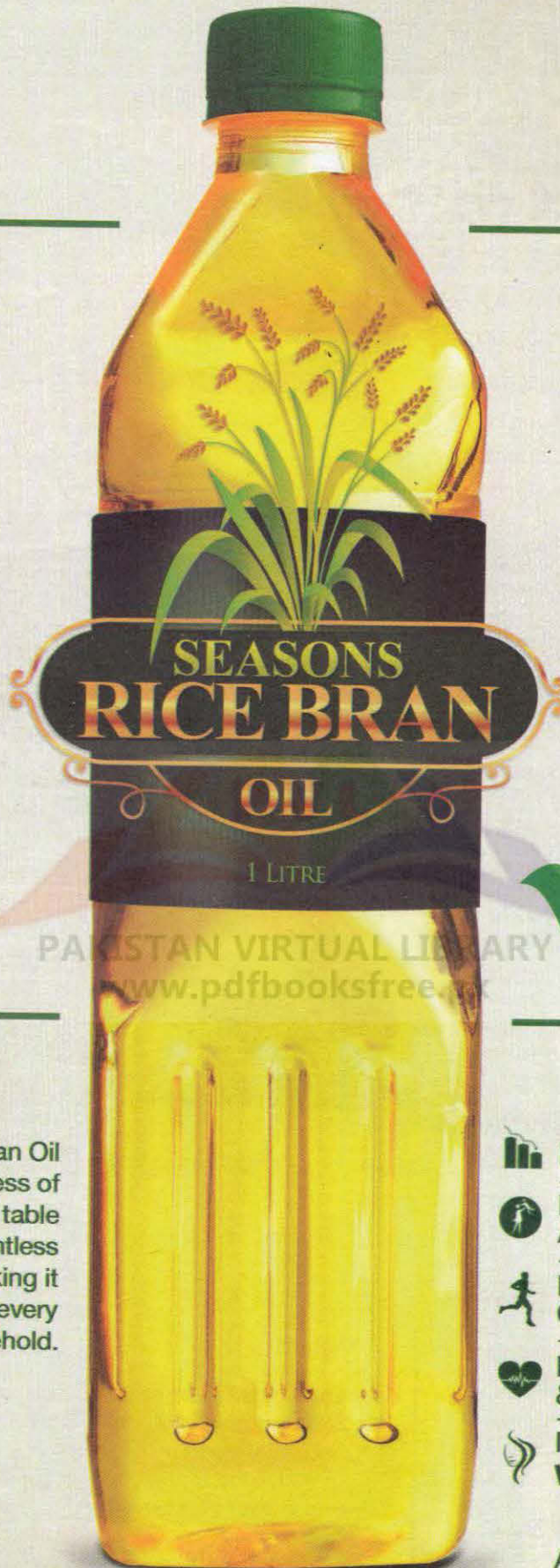
Ingredients:

Digestive biscuits	250 grams
Butter (melted)	100 grams
Condensed milk	1 cup
Bananas (sliced)	4
Cream (whipped)	1 cup
Chocolate shavings	for garnishing

Method:

- Crush digestive biscuits; mix with melted butter.
- Set in a springform pan; refrigerate and allow to cool.
- Cook condensed milk in a saucepan on low flame till light brown; spread in the springform pan.
- Add a layer of bananas on top, then spread a layer of whipped cream.
- Refrigerate for 8 to 10 hours; garnish with chocolate and serve.

RICE
IS ALWAYS
RIGHT!



Seasons Rice Bran Oil brings the goodness of rice to your dinner table and offers countless health benefits, making it the right choice for every household.

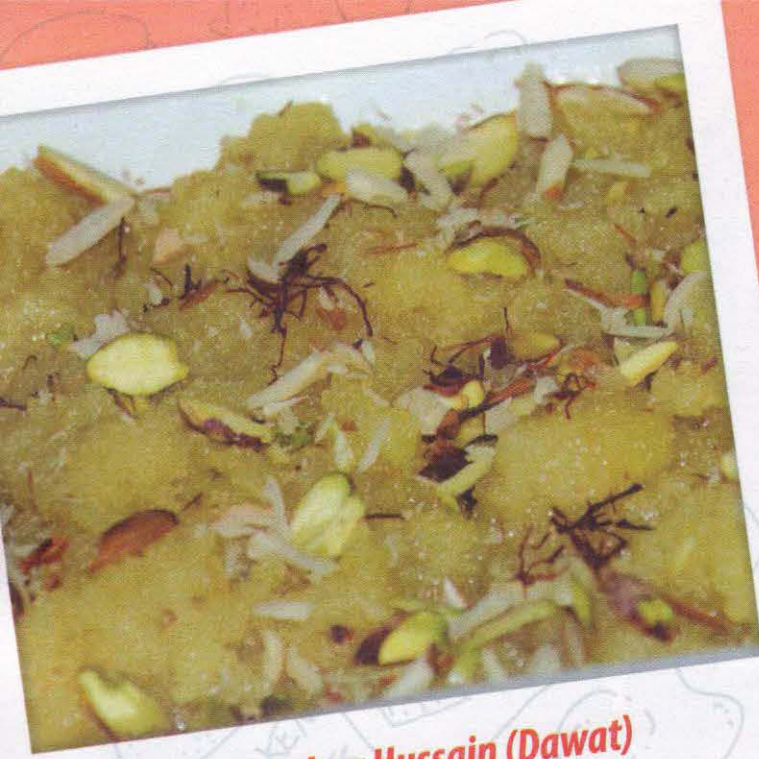
-  **Reduces Hypertension**
-  **Protects Your Family Against Diabetes**
-  **Beneficial For The Well-Being Of Organ Function**
-  **Keeps Your Heart Healthier & Clears Blood Vessels**
-  **Improves Skin By Delaying Wrinkle Formation**

Affiliation with **FDA**



SEASONS RICE BRAN OIL

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk



Cheif Gulzar Hussain (Dawat)

بچوں کا مصالحہ

ماؤں کا سب سے بڑا اور اہم مسئلہ بچوں کی پسند و ناپسند کو نظر میں رکھتے ہوئے کھانے کی تیاری ہے۔ اس مسئلے کا حل نکالتے ہوئے ”مصلحہ ٹی وی فوڈ میگ“ نے ”ہم مصالحہ“ کے مختلف شیفز کی بچوں کیلئے پکائے ہوئے کھانوں کی تراکیب کی اشاعت کا اہتمام کیا ہے۔ یقیناً یہ مزیدار تراکیب نہ صرف بچوں کو پسند آئیں گی بلکہ ماؤں کے مسئلے کا حل بھی ہوں گی۔ اگر آپ کو بھی اپنے بچے کی پسند کے مطابق کوئی خاص ترکیب درکار ہے تو اپنی فرمائش ہمارے ای میل ایڈریس پر لکھ بھیجیں۔

Egg Halwa

Ingredients:

Bread	6 slices
Eggs (beaten)	8
Sugar	1 cup
Milk (fresh)	250 grams
Saffron essence	a few drops
Saffron	1 pinch
Clarified butter	1 cup
Almonds, Pistachios (finely cut)	for garnishing

Method:

- Trim the edges of bread slices; cut them into small pieces.
- Cook milk, sugar, eggs and bread in a wok till dry.
- Add clarified butter and essence; fry till clarified butter separates.
- Add saffron; dish out.
- Garnish with almonds and pistachios; serve.

انڈوں کا حلوہ

اجزاء:

6 سلائسز	ڈبل روٹی
8 عدد	انڈے (پھیٹے ہوئے)
ایک پیالی	چینی
250 گرام	تازہ دودھ
چند قطرے	زعفران کا ایسنس
ایک چمکی	زعفران
ایک پیالی	گھی
سجائے کیلئے	بادام پستے (باریک کٹے ہوئے)

ترکیب:

ڈبل روٹی کے کنارے علیحدہ کر کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑاہی میں دودھ چینی، انڈے اور ڈبل روٹی ملا کر ہلکی آگ پر آمیزہ خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں گھی اور ایسنس ڈال کر بھجوتے ہوئے گھی علیحدہ ہونے تک پکائیں، پھر زعفران ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار حلوہ بادام اور پستے سے سجاکر پیش کریں۔



شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

آرٹس کونسل کراچی میں کوچہ ثقافت کا دوبارہ آغاز

آرٹس کونسل کراچی میں ایک بار پھر کوچہ ثقافت سجایا گیا۔ گزشتہ دنوں گورنر سندھ ڈاکٹر عشرت العباد خان نے اس کا باقاعدہ افتتاح کیا جس میں کھشہ کراچی آصف حیدر شاہ، صدر آرٹس کونسل پروفسر اعجاز احمد فاروقی، سیکریٹری آرٹس کونسل ڈاکٹر ہمایہ محمد احمد شاہ، امجد بخاری، کاشف گرامی، اقبال لطیف، حسینہ مبین، ڈاکٹر فوزیہ خان، ڈاکٹر قیصر سجاد، منور سعید، طاعت حسین، راشد عالم قدسیہ اکبر و دیگر بھی موجود تھے۔ اس موقع پر گورنر سندھ نے کوچہ ثقافت میں لگے مختلف اسٹالز کا دورہ کیا جس میں مصوری، کتابوں کے اسٹالز، فن پارے، ملبوسات، دستکاری، مٹی کے برتن، سجاوٹ کی اشیاء اور کھانے پینے سمیت دیگر کئی طرح کے اسٹالز شامل تھے۔ افتتاح کے موقع پر موسیقی، علاقائی رقص اور مشاعرے کا بھی اہتمام کیا گیا۔ کوچہ ثقافت کا یہ میلہ ہر اتوار کو نمایاں اہتمام سے سجایا جا رہا ہے۔



گرینڈ ٹرکس فیسٹول کا انعقاد

ترکی اور پاکستان کے مابین خوشگوار تعلق کے مظہر کے طور پر ترکش ایئر لائنز کی جانب سے گزشتہ دنوں پورٹ گرینڈ کراچی میں سہ روزہ گرینڈ ٹرکس فیسٹول کا انعقاد عمل میں آیا جس میں کراچی کی عوام نے بھرپور حصہ لیا۔ تین روز تک پورٹ گرینڈ آنے والوں کو ترکی کی ثقافت کو قریب سے دیکھنے کا موقع میسر آیا۔ اس موقع پر کھانے پینے کے بے شمار اسٹالز لگائے گئے تھے جبکہ نہ صرف ترکی بلکہ پاکستانی صنعت کاروں کی جانب سے لگائے گئے اسٹالوں پر شرکا کو خریداری کے بہترین موقع میسر آئے۔



پونڈز میریکل جرنی گالا کا انعقاد

تاریخی اہمیت کے حامل موبائیل پلیس میں دوسرے پونڈز میریکل جرنی گالا کی شاندار تقریب منعقد کی گئی۔ حسب سابق اس تقریب میں بھی اپنے اپنے شعبے میں انتہائی محنت سے نمایاں مقام حاصل کرنے والی 100 خواتین کی صلاحیتوں اور خدمات کے اعتراف میں ایوارڈز دیے گئے۔ ہم نیت ورک کا اعزاز ہے ایم ڈی پروڈکشنز کی روح رواں مومینہ وریڈ جو گزشتہ سفر میں پونڈز میریکل ویمن منتخب ہوئیں اس بار میٹور تھیں اور انہوں نے مختلف شعبوں کی 10 خواتین کو بحیثیت پونڈز میریکل ویمن منتخب کیا، علاوہ ازیں ہم مصالحتی مشہور و معروف شیف زارک سدھو کو ان کی محنت، صلاحیت اور خدمات کے اعتراف میں پونڈز میریکل ویمن منتخب کیا گیا۔

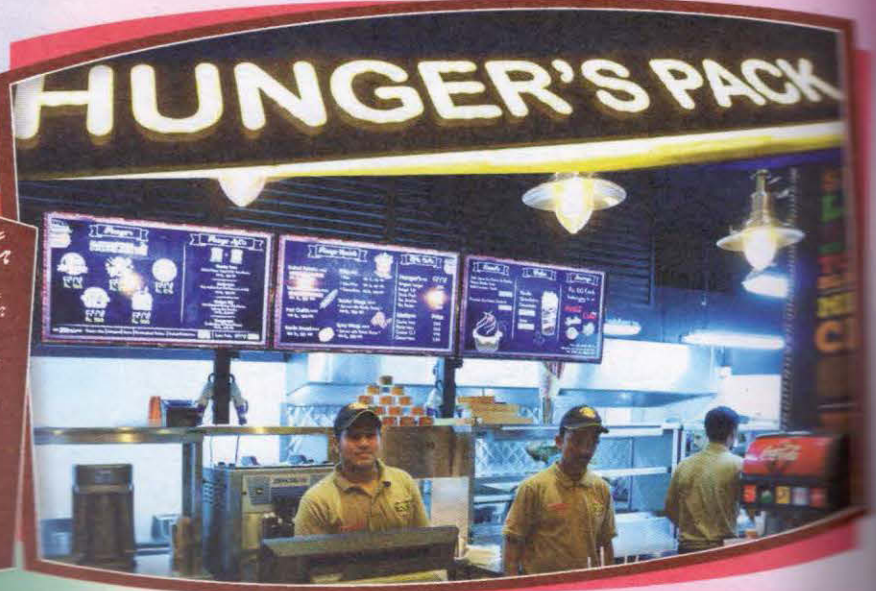


کراچی ایٹ فیسٹول کا ہنگامہ

گزشتہ دنوں فریئر ہال کے تاریخی لان میں سہ روزہ ”کراچی ایٹ فیسٹول 2016“ کا افتتاح عمل میں آیا۔ جس میں عوام کو انواع و اقسام کے کھانوں سے لطف اندوز ہونے کا موقع مہیا کیا۔ اس فیسٹول میں 100 کے قریب مختلف اسٹالز لگائے گئے اور براہ راست کھانے پینے کا مظاہرہ بھی عمل میں آیا۔ میلے کے دوران ڈین مارک کے مشہور سینڈوچز مڑکی کے چائے کوشتے اور کونکوں پر پکے دیسی کھانوں، چائے کے روایتی ڈھابوں، پیٹھے، کیک اور پٹریوں کی بڑی اقسام کھانے کے حوالے سے کئی نامور برانڈز اور ریستورانوں کے اسٹالز بھی شریک کی وجہ کام کر رہے۔

ہنگرز پیک کا شاندار افتتاح

ہنگرز پیک کے روح رواں سید عامر علی بھٹ نے کھانے کے شائقین کو صبا ایونیو پر کمرشل انٹریٹ پر پھرتے کھانے کے سونے کی جگہ پر گزشتہ دنوں فاسٹ فوڈ ریستوران ہنگرز پیک کا شاندار افتتاح میں شریک ہوئے۔ ہنگرز پیک کے شریک بھٹ نے کہا کہ ہنگرز پیک کا مقصد ہے کہ شریک کو شریک بنائے۔



کوفتے، تارتخ کے آئینے میں

کوفتوں کی بے شمار اقسام ہیں، ہر ایک کی اپنی منفرد ثقافت اور تیار کرنے کی مخصوص تکنیک ہے

کی طرح ہندوستان پر برطانوی راج کے دوران دوسرے علاقوں تک پہنچا۔ ہندوستانی پکوان نرگسی کوفتے بھی اس سے ملتی جلتی ڈش ہے۔“

کھانوں کے معروف نقاد اور تاریخ دان پشپش پیٹ ٹائمر آف انڈیا میں اپنے مضمون ”کوفتے“ گریٹ بالز آف فائر“ میں لکھتے ہیں ”یہاں خاص مواقعوں پر نرگسی کوفتے تیار کئے جاتے ہیں جس کا نام نرگس نامی پھول پر رکھا گیا ہے کیونکہ اس کو تیار کرتے ہوئے درمیان سے آدھا کاٹ دیا جاتا ہے جس کے بعد اس میں سے انڈے کی زردی جھلک کر اسے پھول جیسی شکل دے دیتی ہے اُسے ترجمہ کر کے برصغیر کے مصالحے دارانڈوں کا نام دینا گستاخی محسوس ہوتی ہے۔“ مولانا رشید الخیری نے آخری مغل شہنشاہ بہادر شاہ ظفر کے دربار کے روزنامے ”بدظفر“ میں کوفتے پلاؤ کو بطور پکوان شامل کیا ہے۔

کباب کی طرح سے کوفتے بھی عام طور سے بھیڑ، بچھیا اور گائے کے گوشت سے تیار کئے جاتے ہیں۔ سینوں پر تیار کئے جانے والے کباب نان، روٹی، سلاڈ پیاز اور رائے کے ساتھ پیش کئے جاتے ہیں جبکہ کوفتے عام طور پر چوبلے پر گاڑھے یا پتلے شوربے میں تیار کئے جاتے ہیں۔ گوشت کو گرم مصالحوں اور سبزیوں کے ساتھ پیس کر چھوٹے یا بڑے کوفتوں کی شکل دے کر سالن میں انتہائی احتیاط کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔ سبزی خور کوفتوں کو گوشت کے شوقین افراد کی طرح ہی بناتے ہیں مگر وہ لوکی، کچا کیلا، خیزر آلو پا لک اور دیگر سبزیوں کو استعمال کرتے ہیں۔

تورے سالن اور دیگر میں ڈال کر پیش کئے جانے کے باوجود اچھے کوفتوں کی انفرادیت برقرار رہنی چاہئے۔ درحقیقت معاملہ صرف اس کی شکل کا نہیں بلکہ رنگت اور ذائقے کا بھی ہے جیسے کہ دہلی، بھوپال اور حیدرآباد میں دہنی سے تیار ہونے والے خوشبودار سالن میں پکائے جانے والے مغلیہ کوفتوں کی محض خوشبو ہی لوگوں کے منہ میں پانی لے آتی ہے۔

اودھ کے چھوٹی موٹی کوفتے چھپ گلتے ہی چوڑے چوڑے ہو جاتے ہیں اس وقت عقل دنگ رہ جاتی ہے کہ آخر اسے نازک کوفتے پکائے کیسے ہوں گے؟ اس طرح ایک کشمیری کوفتے ہیں جو گول نہیں بلکہ چھوٹے سے بیج جیسے نظر آتے ہیں۔ کوفتوں کی ایک قسم آلو بخارہ کوفتے ہوتے ہیں جن پر خشک آلو بخاروں کی تہہ چڑھی ہوتی ہے کچھ باورچی آلو بخاروں کے ساتھ بادام بھی استعمال کرتے ہیں۔ ■

جب بھی کبھی ذکر آتا ہے کوفتوں کا منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ کوفتے ہمارے لئے کوئی نیا پکوان نہیں لیکن کھانے میں ہر بار نیا لطف دے جاتے ہیں۔ کوفتے ایسی غذا ہیں جو خطے کے اعتبار سے ذائقے اور ساخت میں تھوڑے بہت فرق کے ساتھ ملتی ہیں۔ کوفتوں کی سب سے دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ ہر طرح کے گوشت کے علاوہ سبزیوں سے بھی تیار کئے جاتے ہیں اور مزے لے کر کھائے جاتے ہیں۔

لفظ کوفتہ پارسی کافت کا ماخذ ہے پارسی میں کوفتن کا مطلب ”پینا“ ہوتا ہے۔ کھانے پکانے کی معروف کتاب ”یروثلیم“ کے مطابق ”کوفتوں کی بے شمار اقسام ہیں ہر ایک کی اپنی منفرد ثقافت اور تیار کرنے کی مخصوص تکنیک ہے“ بیشتر ثقافتوں میں کباب اور کوفتے کے درمیان فرق کسی باہر سے آنے والے کو الجھن میں ڈالنے کا باعث بن سکتا ہے۔“

کباب کی طرح برصغیر میں کوفتوں کی آمد کا سہرا بھی گیارہویں ویں صدی کے ترک افغان فاتحین کے سر ہی جاتا ہے۔ تاریخ دانوں کے مطابق ترک کباب مقامی خطے میں خوشبودار سالن کے ساتھ تیار کئے جاتے تھے جسے کوفتوں کی ہی ایک شکل سمجھا جاسکتا ہے۔ کوفتے مختلف تبدیلیوں کے بعد اس سرزمین کا مخصوص پکوان بن گئے۔ مقامی افراد نے اس کی تیاری کیلئے اپنے ذائقے کے مطابق مصالحوں کو اختیار کیا جبکہ مختلف لوگوں نے اپنے اپنے حساب اور مقامی علاقے کی مذہبی روایات کے مطابق سے گوشت یا سبزیوں کا استعمال شروع کیا چنانچہ سبزیوں کے کوفتوں کی مثال بھی یہاں ملتی ہے۔ گزرتے ہوئے وقت کے ساتھ یہ مزید اردش برصغیر کے پکوانوں میں سب سے زیادہ نمایاں ہو گئی۔ آج ساؤتھ ایشیاء اور مشرقی بھارت، پاکستان، افغانستان، ازبکستان، عرب، ارمینیا، بلقان، بنگلہ دیش، انڈیا، عراق، فلسطین، ایران، اسرائیل، جارجیا، کورڈیش، مراکش، رومانیہ، لبنان اور ترکی سمیت دنیا کے ہر خطے میں کوفتے نہایت ذوق و شوق سے کھائے جاتے ہیں۔

ایک تجربے کے مطابق جنوبی افریقہ، بحیرہ روم، وسطی یورپ، ایشیاء اور انڈیا میں کئی سوطر کے کوفتے مروج ہیں۔ صرف ترکی ہی میں 291 طرح کے مختلف کوفتے پکائے جاتے ہیں۔ عربیوں میں کوفتے نہایت پسند کئے جاتے ہیں تاہم وہاں اس کی شکل گول کے بجائے لمبوتری ہوتی ہے۔

ٹیلیگراف میں شائع ہونے والے ایک آرٹیکل ”پوٹیلڈ ہسٹری“ اسکاچ اگیٹ“ میں لیہہ پسلوپ لکھتی ہیں ”یہ پکوان ممکنہ طور پر کچھ ری (انڈوں اور چاولوں کی ایک ڈش) اور مسور کے سوپ

کوفتے، تارتخ کے آئینے میں

کوفتوں کی بے شمار اقسام ہیں، ہر ایک کی اپنی منفرد ثقافت اور تیار کرنے کی مخصوص تکنیک ہے

کی طرح ہندوستان پر برطانوی راج کے دوران دوسرے علاقوں تک پہنچا۔ ہندوستانی پکوان نرگسی کو فتنے بھی اس سے ملتی جلتی ڈش ہے۔“
کھانوں کے معروف نقاد اور تاریخ دان پشپش پینٹ ٹائمنر آف انڈیا میں اپنے مضمون ”کوفتے“ گریٹ بالز آف فار“ میں لکھتے ہیں ”یہاں خاص مواقعوں پر نرگسی کو فتنے تیار کئے جاتے ہیں، جس کا نام نرگس نامی پھول پر رکھا گیا ہے کیونکہ اس کو تیار کرتے ہوئے درمیان سے آدھا کاٹ دیا جاتا ہے، جس کے بعد اس میں سے انڈے کی زردی جھلک کر اسے پھول جیسی شکل دے دیتی ہے، اسے ترجمہ کر کے برصغیر کے مصالحے دار انڈوں کا نام دینا گستاخی محسوس ہوتی ہے۔“ مولانا رشید الخیری نے آخری مغل شہنشاہ بہادر شاہ ظفر کے دربار کے روزنامے ”بد ظفر“ میں کوفتہ پلاؤ کو بطور پکوان شامل کیا ہے۔

کباب کی طرح سے کوفتے بھی عام طور سے بھیڑ، چھیا اور گائے کے گوشت سے تیار کئے جاتے ہیں۔ سینوں پر تیار کئے جانے والے کباب نان، روٹی، سلاڈ پیاز اور رائے کے ساتھ پیش کئے جاتے ہیں جبکہ کوفتے عام طور پر چولہے پر گاڑھے یا پتلے شوربے میں تیار کئے جاتے ہیں۔ گوشت کو گرم مصالحوں اور سبز یوں کے ساتھ پیس کر چھوٹے یا بڑے کوفتوں کی شکل دے کر سالن میں انتہائی احتیاط کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔ سبزی خور کوفتوں کو گوشت کے شوقین افراد کی طرح ہی بناتے ہیں مگر وہ لوکی، کچا کیلا، پیاز، آلو پالک اور دیگر سبزیوں کو استعمال کرتے ہیں۔

تورے، سالن اور دیگر میں ڈال کر پیش کئے جانے کے باوجود اچھے کوفتوں کی انفرادیت برقرار رہنی چاہئے۔ درحقیقت معاملہ صرف اس کی شکل کا نہیں بلکہ رنگت اور ذائقے کا بھی ہے جیسے کہ دہلی، بھوپال اور حیدرآباد میں دی سے تیار ہونے والے خوشبودار سالن میں پکائے جانے والے مغلیہ کوفتوں کی محض خوشبو ہی لوگوں کے منہ میں پانی لے آتی ہے۔

اودھ کے چھوٹی موٹی کوفتے چھپے لگتے ہی چوڑے چوڑے ہو جاتے ہیں اس وقت عقل دنگ رہ جاتی ہے کہ آخر خاستے نازک کوفتے پکائے کیسے گئے ہوں گے؟ اس طرح ایک شمیری کوفتے ہیں جو گول نہیں بلکہ چھوٹے سے بیج جیسے نظر آتے ہیں۔ کوفتوں کی ایک قسم آلو بخارہ کوفتے ہوتے ہیں جن پر خشک آلو بخاروں کی تہ چڑھی ہوتی ہے، کچھ باورچی آلو بخاروں کے ساتھ بادام بھی استعمال کرتے ہیں۔ ■

جب بھی کبھی ذکر آتا ہے کوفتوں کا منہ میں پانی بھرتا ہے۔ کوفتے ہمارے لئے کوئی نیا پکوان نہیں لیکن کھانے میں ہر بار نیا لطف دے جاتے ہیں۔ کوفتے ایسی غذا ہیں جو خطے کے اعتبار سے ذائقے اور ساخت میں تھوڑے بہت فرق کے ساتھ ملتی ہیں۔ کوفتوں کی سب سے دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ ہر طرح کے گوشت کے علاوہ سبزیوں سے بھی تیار کئے جاتے ہیں اور مزے لے کر کھائے جاتے ہیں۔

لفظ کوفتہ پارسی کافہ کا ماخذ ہے پارسی میں کوفتن کا مطلب ”پینا“ ہوتا ہے۔ کھانے پکانے کی معروف کتاب ”یروشلیم“ کے مطابق ”کوفتوں کی بے شمار اقسام ہیں، ہر ایک کی اپنی منفرد ثقافت اور تیار کرنے کی مخصوص تکنیک ہے، بیشتر ثقافتوں میں کباب اور کوفتے کے درمیان فرق کسی باہر سے آنے والے کو ابھن میں ڈالنے کا باعث بن سکتا ہے۔“

کباب کی طرح برصغیر میں کوفتوں کی آمد کا سہرا بھی گیارہویں ویں صدی کے ترک افغان فاتحین کے سر ہی جاتا ہے۔ تاریخ دانوں کے مطابق ترک کباب مقامی خطے میں خوشبودار سالن کے ساتھ تیار کئے جاتے تھے جسے کوفتوں کی ہی ایک شکل سمجھا جاسکتا ہے۔ کوفتے مختلف تبدیلیوں کے بعد اس سرزمین کا مخصوص پکوان بن گئے۔ مقامی افراد نے اس کی تیاری کیلئے اپنے ذائقے کے مطابق مصالحوں کو اختیار کیا جبکہ مختلف لوگوں نے اپنے اپنے حساب اور مقامی علاقے کی مذہبی روایات کے مطابق سے گوشت یا سبزیوں کا استعمال شروع کیا، چنانچہ سبزیوں کے کوفتوں کی مثال بھی یہاں ملتی ہے۔ گزرتے ہوئے وقت کے ساتھ یہ مزید ارڈش برصغیر کے پکوانوں میں سب سے زیادہ نمایاں ہو گئی۔ آج ساؤتھ ایشیاء اور مشرقی مشرقی پاکستان، افغانستان، ازبکستان، عرب، ارمینیا، بلقان، بنگلہ دیش، انڈیا، عراق، فلسطین، ایران، اسرائیل، جارجیا، کورڈیش، مراکوز، ماریہ، لبنان اور ترکی سمیت دنیا کے ہر خطے میں کوفتے نہایت ذوق و شوق سے کھائے جاتے ہیں۔

ایک تجربے کے مطابق جنوبی افریقہ، بحیرہ روم، وسطی یورپ، ایشیاء اور انڈیا میں کئی سو طرح کے کوفتے مروج ہیں۔ صرف ترکی ہی میں 291 طرح کے مختلف کوفتے پکائے جاتے ہیں۔ عربوں میں کوفتے نہایت پسند کئے جاتے ہیں، تاہم وہاں اس کی شکل گول کے بجائے لمبوتری ہوتی ہے۔

ٹیلیگراف میں شائع ہونے والے ایک آرٹیکل ”پوٹیلڈ ہسٹری“ اسکاچ اگیٹ“ میں لیہہ ہسلوپ لکھتی ہیں ”یہ پکوان ممکنہ طور پر کچوری (انڈوں اور چاولوں کی ایک ڈش) اور مسور کے سوپ



صحیح ہو سکتے ہیں۔
 آج کل بالوں کا جھڑنایا گر نایک عام بیماری تصور کی جا رہی ہے اس مسئلہ کو جس جوہر کے ذریعے قابو میں کیا جاسکتا ہے وہ مونسے نجف اور دُرّ نجف ہیں۔ یہ دونوں پتھر اس بیماری کا مقابلہ کرنے کے حوالے سے معروف ہیں۔ اس پتھر کی بگ، نجفی، بوترائی، اعلیٰ، ایلیا اور پیری وغیرہ وہ اقسام ہیں جو گرتے ہوئے بالوں کی روک تھام کیلئے مشہور ہیں۔

جب بالوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں اور کھال میں بالوں کو گرنے سے روکنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے تو بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں جواہر موئے نجف یا زنجف کی شعاعیں کھال میں مضبوطی کا باعث بن کر ان کا گرنا روک سکتی ہیں اسی لئے بالوں کو گرنے کی صورت میں موئے نجف پہننے کا مشورہ دیا جاتا ہے، تاہم اسکے ساتھ سورہ بقرہ کی آخری دو آیات کی روزانہ تلاوت اشکو بڑھانے کا باعث ہو سکتی ہے۔

[illegible]

بالوں کے گرنے کے عمل میں موئے نجف پہننے کیساتھ انجیر کا استعمال بھی ضروری ہے تاکہ دعا اور دوا دونوں شامل ہو جائیں۔ حدیث میں ہے کہ انار کے دانوں کو تینوں سمیت کھانے سے معدہ ہو جاتا ہے اور بال تیزی بڑھتے ہیں۔ ■

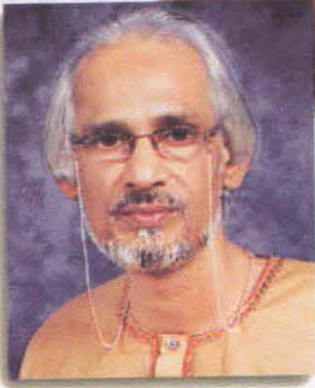
اگر آپ اپنے لئے موافق پتھر کے حوالے سے معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں، آپ کے ساتھ کوئی مسئلہ ہو یا کسی بھی قسم کی معلومات درکار ہوں تو فوری رابطہ کریں۔

اگر آپ کسی کو ایک شفاف عینہ پہنے ہوئے دیکھیں تو حیرت نہیں ہوگی لیکن کسی شفاف جوہر میں سیاہ بال نظر آئیں تو استعجابی کیفیت کا طاری ہونا جائز نہیں ہے۔ یہ جوہر سے موئے مخف جسے انگریزی میں ہیر اسٹون (Hair Stone) کہتے ہیں۔ یہ سفید گہرے ہلکے بیازی رنگ کا قدرتی خوشنما اور شفاف پتھر ہے جسے قدرت نے بالوں کی طرح کی متوازی و غیر متوازی پیلی روپہنی سیاہ اور بھوری لکیریں عطا کی ہیں۔ اسے دیکھنے سے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جیسے اس میں بال یا بالوں کا گچھا رکھا ہو۔ موئے مخف کے متعلق مشہور ہے کہ اس پتھر میں ”حضرت علیؑ کے بال یا بالوں کا عکس پایا جاتا ہے۔“ اس کے خواص اور اثرات دُرُ مخف سے مشابہہ ہیں۔ اس کا استعمال پروردگار کی طرف زحمان کو بڑھاتا ہے۔

جیسا کہ گزشتہ مضامین میں واضح کیا جا چکا ہے کہ کسی پتھر کو پینے سے قبل اس کے زراور مادہ ہونے کا تعین کرنا ضروری ہے، مرنے نصف پر بھی اس بات کا اطلاق ہوتا ہے۔ یہ معلوم ہوتا بھی نہایت اہمیت کا حامل ہے کہ پینے والے کیلئے کون سا پتھر بہتر ہے اور اسے پینے کیلئے کون سی ساعت سعد ہے۔ پتھر پیننے والے کو معلوم ہونا چاہئے کہ کون سا عنصر اس کیلئے مناسب ہے جیسے کہ فیروزہ تانے، المونیم، فولاد اور فاسفورس کا مرکب ہے۔ اگر صرف تانے کا پتھلا پیننے سے بیماری میں فائدہ ہو سکتا ہے تو سوچئے کہ چار دھاتوں کے مرکب جو اہر یا پتھر کو پیننا مختلف امراض اور مزاج کیلئے کس قدر فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ انسانی مزاج کی طرح جو اہر بھی اپنا مزاج رکھتے ہیں۔ جب انسان کوئی پتھر پینتا ہے تو سائنٹیفک شعاعوں کے ذریعے پتھر اپنے مزاج کو انسانی جسم میں منتقل کر دیتا ہے اس طرح سے انسانی مزاج پر اس پتھر کے اثرات نفع و نقصان کی صورت میں مرتب ہوتے ہیں۔

موئے نجف ایک ایسا پتھر ہے جو صحت اور تندرستی کیلئے کارآمد ہے بالخصوص بالوں کو قوت دیتا ہے۔ نفسانی امراض میں مبتلا افراد موئے نجف کو بطور لاکٹ استعمال کر سکتے ہیں تو تیزی سے رو بہ

روحانی مسیحا



معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

استارے کا کوئی حد یہ نہیں ہے آپ کے نام اور مسائل میخیزا میں رکھے جاتے ہیں مکمل اعتماد اور ہر دوسے کے ساتھ رجوع کریں۔

ساجدہ نقوی (منڈی بہاؤ الدین)

قادری صاحب میں کافی سالوں سے اپنی بھلی بیتی کے رشتے کیلئے پریشان تھی رشتے آتے تھے بات چیت چلتی تھی مگر رشتے طے نہیں ہوتا تھا میں ہی خاموشی ہو جاتی تھی۔

آپ سے لوح نکاح لیکر وظیفہ پڑھا بھی وظیفہ پورا بھی نہیں ہوا تھا کہ میری بیتی کا رشتہ طے ہو گیا اور بات چلی بھی ہو گئی آپ کے کہنے کے مطابق وظیفہ میں نے اب پورا کر لیا ہے مگر لوح نکاح کا اب کیا کروں۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بہن لوح نکاح کو اب بھٹا کر ادیں اور تین مسکینوں کو ایک ٹائم کا پیٹ بھر کر کھانا کھلا دیں۔

نفیسہ خاتون (راولپنڈی)

قادری صاحب! میری شادی کو 8 سال ہو چکے ہیں میری 2 بیٹیاں اور ایک بیٹا ہے شادی سے لیکر آج تک میں نے ایک دن بھی سکون کا نہیں دیکھا تھا شراب بھی پیتے تھے اور مجھ سے لڑائی جھگڑا اور گالی گلوچ بھی بہت زیادہ کرتے تھے اب کے گھر بھی نہیں جانے دیتے تھے بہت شکی مزاج تھے میں ان کے اس رویے سے بہت زیادہ پریشان تھی بچے بھی سب سے رہتے تھے۔

کسی نے آپ کا نمبر دیا تو آپ سے سارا مسئلہ بیان کیا تو آپ نے مجھے لوح قدوس اور وظیفہ پڑھنے کو دیا وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور آپ کی دعا سے میرے شوہر کا رویہ میرے اور بچوں کے ساتھ بہت اچھا ہو گیا ہے یہ سب آپ کی کرامت ہے میں آپ کی بے حد شکر گزار ہوں اللہ آپ کی عمر عطا فرمائے۔ قادری صاحب کیا میں اس وظیفے کو جاری رکھ سکتی ہوں۔

جواب۔ جی جی رہو! اپنی اس میں میری کوئی کرامت نہیں ہے یہ سب اللہ کے کلام کا اثر ہے کہ آپ کے شوہر، بیوی، بچوں کی طرف مائل ہو گئے آپ اس وظیفے کی صرف ایک سچ روزانہ بھی سچی فرض نماز کے بعد پڑھ لیا کریں اللہ مزید بہتری فرمائے گا۔

انیلا (کراچی)

انکل! میں آپ کے حد مومن اور شکر گزار ہوں آپ کی لوح نکاح سے میرا بہت ہی مشکل مسئلہ ہو گیا ہے ہم دونوں پچھلے سات سال سے ایک دوسرے کو پسند کرتے تھے مگر ہم دونوں کے کھر والے ہماری شادی کرنے پر رضامند نہیں تھے ہم نے سب جتن کر کے دیکھ لئے تھے مگر وہ فیروں، عاقلوں سے بھی رابطہ کیا انہوں نے جیسا کہا ویسا کیا مگر کہیں سے بھی مسئلہ نہیں ہوا آپ کے بارے میں مصالحتیں یزین میں پڑھا آپ کو Call کر کے مسئلہ بیان کیا تو آپ نے چندہ حد اہیات لکھا تھا لوح نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو

دیا میں نے آپ کی حد اہیات پر مکمل عمل کرتے ہوئے آپ کا وظیفہ پڑھا آپ کی دعا سے انکل پچھلے مہینے ہم دونوں کے گھر والوں کی رضامندی سے ہماری شادی ہو گئی ہے ہم بہت خوش ہیں انکل آپ نے ہمارا تباہ مسئلہ حل کر دیا اللہ تعالیٰ آپ کو ہمیشہ سلامت رکھے! مزید کچھ کرنا ہے تو راہنمائی فرمادیں۔

جواب۔ جی جی رہو! اللہ تعالیٰ آپ کو ڈھیروں خوشیاں دیکھنی نصیب فرمائے شاد و یاد رہو۔ اللہ پاک کے حضور دو نقل شکرانے کے ضرور ادا کر لیتا اور لوح کو بھٹا کر ادا۔

پرین اختر (کوئٹہ)

قادری صاحب! میری شادی کو چار سال ہو چکے مگر میں اولاد سے محروم تھی ہر قسم کا ایلو پیٹھی، ہومیو پیٹھی، جینسی علاج کروا کے دیکھ لیا مگر وہ فیروں سے بھی رجوع کیا مگر سب بے سود رہا آپ کے بارے میں تیز یزین میں پڑھا تو آپ سے آپ کے موبائل پر رابطہ کر کے ساری بات آپ کو بتائی تو آپ نے حساب کتاب نکال کر بتایا کہ کسی نے اولاد کی بندش کروائی ہوئی ہے پھر اس بندش کو ختم کرنے کیلئے آپ نے لوح مریم تیار کر کے دی اور وظیفہ بھی پڑھنے کا دیا وظیفہ پڑھنے کے دوران ہی آپ کی دعا سے میں امید سے ہو گئی تھی اور 9 مہینے تک مکمل آپ سے رابطہ میں رہ کر آپ کی حد اہیات کے مطابق عمل کرتی رہی اور آج میں ایک خوبصورت بیٹے کی ماں بن چکی ہوں اللہ تعالیٰ نے مجھے ایک خوبصورت بیٹے سے نوازا ہے قادری صاحب میرے پاس الفاظ نہیں ہیں جن سے میں آپ کا شکر یہ ادا کروں۔ میرے اور میرے شوہر کے دل سے اٹھنے پھٹنے دن رات آپ کے لئے دعاں نکلی ہیں اللہ تعالیٰ آپ کو اور آپ کی فیملی کو ہر اشد و بلا سے محفوظ رکھے۔

جواب۔ جی جی رہو! اپنی آپ کو بیٹا مبارک ہو اللہ پاک آپ کے بچے کو صحت و تندرستی کیساتھ ہی عمر عطا فرمائے، نیک و صالح بنائے۔

میرزا (میرزا خاں)

قادری انکل! میں نے امتحان میں اچھے نمبروں سے کامیابی اور میڈیکل کالج میں داخلہ ہو جائے ان دونوں کاموں کیلئے آپ سے لوح حبیب منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا اور اللہ کا شکر ہے کہ میں نے اچھے نمبروں سے کامیابی حاصل کر لی ہے اور میڈیکل کالج میں میرا داخلہ بھی ہو گیا ہے کیا میں اس لوح کو گھر کے امتحانوں میں کامیابی کیلئے بھی استعمال کر سکتی ہوں۔ راہنمائی فرمادیں۔

جواب۔ جی جی رہو! اپنی یہ لوح خاص طور پر آپ کو میڈیکل کالج میں داخلہ کیلئے تیار کر کے دی تھی اور وہ مقصد آپ کا پورا ہو چکا اس لئے اس لوح کو آپ اب بھٹا کر ادیں میری دعا ہے اللہ پاک آپ کو مزید امتحانوں میں بھی کامیابی عطا فرمائے۔

عبدالحمید (دہلی)

قادری صاحب! میری بڑی بہن نے پاکستان سے آپ کا نمبر دیا تھا BP کا مریض ہوں اور پچھلے پانچ سال سے اس مرض میں مبتلا ہوں میرا بلڈ پریشر بہت زیادہ رہتا تھا سر بھاری بھاری رہتا تھا طبیعت میں چڑچڑاہٹ اور معمولی باتوں پر ہر کسی سے لڑ جانا کرتا تھا ایک دم ٹھکے میں آ جاتا تھا۔ بہت پریشان رہتا تھا دو دواں بھی کھاتا تھا مگر دواؤں کے سائیڈ ایفیکٹ سے دوسری نکالیف میں بھی مبتلا ہو گیا تھا۔ آپ سے ساری کیفیت بیان کی تو آپ نے ڈاک کے ذریعے مجھے مبارک پتھریا قوت پڑھائی کر کے بھیجا میں نے آپ کی حد اہیات کے مطابق انگلی بھرا کر بہن لیا انگلی سیننے سے حیرت انگیز طور پر میرا BP کنٹرول میں آ گیا ہے حالانکہ میں پتھروں پر یقین رکھتا مگر میری بہن نے بتایا تھا کہ آپ پڑھائی کر کے دیتے ہیں اس لئے میں نے منگو لیا تھا اور واقعی پتھر کا اثر حیران کن ہے۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بیٹا جو لوگ پتھروں کے اثر پر یقین نہیں رکھتے ان کو چاہئے کہ وہ قرآن شریف کی سورہ رکن کا مطالعہ کریں اس سورہ میں اللہ تعالیٰ نے اپنی تمام نعمتوں کا ذکر کیا ہے اور ان نعمتوں میں پتھروں کا بھی ذکر کیا ہے اور یا قوت اور برجان کا نام لیکر ان کو نعمت قرار دیا ہے۔ (نس تم اپنے رب کی کن کن نعمتوں کو جھٹلاؤ گے)

اللہ کی کوئی بھی نعمت بیکار نہیں ہے اللہ کی تمام نعمتوں سے استفادہ حاصل کریں اللہ پاک آپ کو مزید صحت و تندرستی عطا فرمائے۔

نصف (لاہور)

قادری صاحب! میں سینکڑا ایئر کی طالبہ ہوں میرے اندر اعتماد کی بے انتہا کمی ہے اور رات کو نہ بڑے نہ ڈراؤنے خواب نظر آتے ہیں دن میں بھی میں انکی گھر کے اندر نہیں رہ سکتی اور نہ ہی اسکے کہیں آ جا سکتی ہوں مجھے ڈر لگتا ہے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ کوئی میرے پیچھے موجود ہے اس پریشانی سے چھٹکارا پانے کیلئے جو بھی حل ہے بتادیں میں آپ کی حد بھگوار ہو گئی۔

جواب۔ جی جی رہو! اپنی میرے مندر ذیل نمبر پر Call کر کے تفصیلاً اپنی کیفیت اور مسئلہ بیان کرو تا کہ آپ کے مسئلے کو صحیح طور پر سمجھ کر اس کا بہتر حل تلاش کیا جاسکے۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

رابطے کیلئے موبائل: 0336-2297786

0333-2105914

0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

Lucky Stone

مبارک پتھر

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گیمنز) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگلی بھرا کر پتھیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنوڑتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔



ٹوٹکے

اگر آپ کسی مسئلے سے دوچار ہیں اور زبیدہ آپ سے حل درکار گئے تو اپنا مسئلہ ہمیں لکھ دیجیے، ہم اپنے اگلے شمارے میں آپ مسئلے کا حل شائع کریں گے۔



پودوں کی تیزی سے افزائش کیلئے

پودے لگانے کے بعد اگر ان کے بڑھنے کی رفتار کم ہو تو پریشانی ہونے لگتی ہے۔ اگر پودوں میں انڈوں کے چھلکے ڈال دیئے جائیں تو پودے نسبتاً تیزی سے بڑھنے لگتے ہیں۔



کارپٹ سے داغ مٹانے کیلئے

اگر کارپٹ پر سالن کا داغ لگ جائے تو فکر کرنے کی ضرورت نہیں۔ داغ پر ٹالکس پاؤڈر چھڑک دیں۔ کچھ گھنٹوں کے بعد داغ پر کوئی کپڑا رکھ کر استری کریں تاکہ پاؤڈر کپڑے سے چپک جائے۔ دھبے والی جگہ پر ڈیٹرینٹ ڈال کر رگڑیں اسے گیلے کپڑے سے صاف کریں، پھر خشک تولیے سے پونچھ لیں اور برش کر دیں تاکہ رواں بیٹھ جائے۔ اس کے بعد پگھلا چلا کر کارپٹ کو سونکھنے دیں۔



جوتے کے کاٹے سے بچنے کیلئے

نئے جوتے بیروں میں کاٹے ہیں اور بسا اوقات بیروں میں چھالے بھی پڑ جاتے ہیں۔ ایسے میں فلائین کے کپڑے کو نیم گرم پانی میں بھگو کر جوتے میں رکھیں اور جوتے کو الماری میں رکھ دیں۔ 24 گھنٹوں کے بعد کپڑا نکالیں، بیروں میں پیٹرولیم جیلی لگائیں اور بے فکر ہو کر جوتے پہن لیں۔



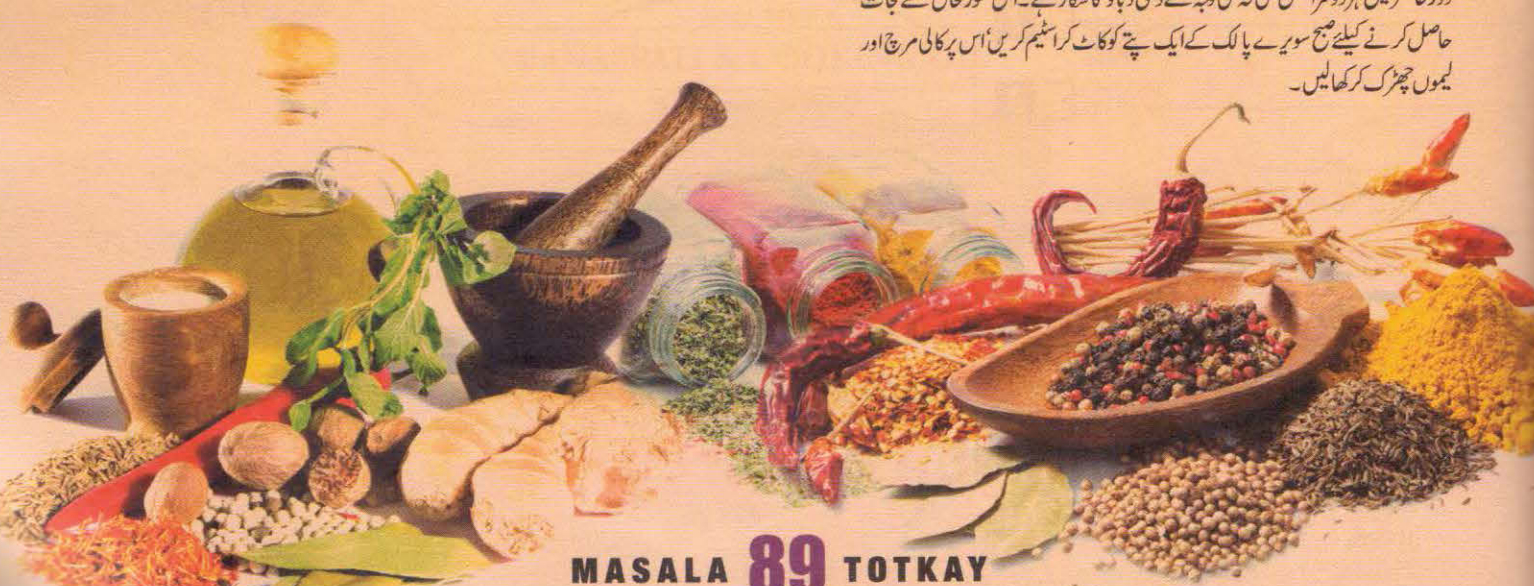
ہاتھوں کی نرم جلد کیلئے

برتنوں کو دھونے کا عمل ہاتھوں کی جلد سخت کرنے کا سبب بنتا ہے۔ برتن دھونے کے بعد گیلے ہاتھوں پر یہی لیموں کا رس اور پیٹرولیم جیلی لگائیں، مسلسل یہ طریقہ اختیار کرنے سے ہاتھ کی جلد نرم و ملائم رہے گی۔



ذہنی دباؤ دور کرنے کیلئے

دور حاضر میں ہر دوسرا شخص کسی نہ کسی وجہ سے ذہنی دباؤ کا شکار ہے۔ اس صورتحال سے نجات حاصل کرنے کیلئے صبح سویرے پالک کے ایک پتے کو کاٹ کر انیٹیم کریں اس پر کالی مرچ اور لیموں چھڑک کر کھالیں۔



”مصالحہ“ نہ ملنے کی صورت میں

اگر آپ مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ یا ہم نیٹ ورک کی دیگر مطبوعات خریدنے کے خواہاں ہیں اور آپ کو قریبی بک اسٹال پر ہماری مطبوعات دستیاب نہیں ہیں تو فکر کی ضرورت نہیں۔ ابھی فون اٹھائیں اور مصالحہ کے ڈسٹری بیوٹر سے 0333-2168390 پر یا ہم نیٹ ورک کے پوائے این نمبر 299 & Ext: 282، 111-486-111 پر رابطہ کریں۔

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



ادائیگی کیلئے:

1 بینک ٹرانسفر (بشمول بینک اخراجات)

2 چیک / ڈرافٹ

3 پے آرڈر

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

اکاؤنٹ نمبر 001402900243 بینک الفلاح ڈیفنس راج، کراچی پاکستان

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں

ایڈیٹر مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ

10/11 حسن علی اسٹریٹ، بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی پاکستان

(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)

وصول کرنے والے کا نام

نام

پتہ

شہر

ملک

فون نمبر (دفتر / رہائش)

ای میل

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“

کے سالانہ خریداروں کیلئے

خوشخبری

1850 روپے کی سالانہ خریداری

شاندار بچت کے ساتھ

صرف 1500 روپے میں



PAKISTAN VIRTUAL LIBRARY

**Zaban Aur Bhaais Kay Faasley Mitta Dein
Mazay Mein Aaj Ghul Kay Mil Baant Kay Jee Lain**

Kashmir®

Since 1962

BANASPATI & COOKING OIL



Mil Baant Kay Hai Jeenay Ka Maza

UIL
UNITED INDUSTRIES LIMITED

www.uil.com.pk | UAN: 041-111-111-UIL (845) | [facebook.com/uilkashmir](https://www.facebook.com/uilkashmir)

ISIRI
Pakistan Standards

Courtesy of www.pdfbooksfree.pk